मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ फरवरी २०१७
वर्ष : २६ अंक : ८
(निरंतर अंक : २९०)
पृष्ठ संख्या : ३६
(आवरण पृष्ठ सहित)

होली : १२ मार्च

भारतीय संस्कृति ने समाज को ऐसी दिव्य दृष्टि दी है जिससे सभीका सर्वांगीण विकास हो ।

पूज्य बापूजी की विश्व-मानव को सौगात

१४ फरवरी को मनायें निर्विकारी, सच्चा प्रेम-दिवस

मातृ-पितृ पूजन दिवस

प्रेम-दिवस जरूर मनायें लेकिन उसमें संयम व सच्चा विकास लाना चाहिए । इस दिन बच्चे माँ-बाप का आदर-पूजन करें । इससे माँ-बाप का दिल खिलेगा और बच्चे-बच्चियों का बहुत भला होगा ! बेटा-बेटी व माँ-बाप एक-दूसरे में परमात्मा देखें - यह है सच्चा प्रेम-दिवस ।

- पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

हिन्दू मुस्लिम सिक्ख ईसाई

भेदभाव के सारे बंधन बापूजी ने तोड़ दिये,
हिन्दू-मुस्लिम-सिक्ख-ईसाई, एक धागे में जोड़ दिये ।

कैसे हुआ शिवलिंग का प्राकट्य ?
(महाशिवरात्रि : २४ फरवरी)
पृष्ठ १४

हृदय की क्षुद्रता मिटाने का पर्व : होली
पृष्ठ १८

अनेक रोगों में लाभकारी स्वास्थ्यप्रदायक कलौंजी
पृष्ठ ३०

महिला उत्थान मंडल के अहमदाबाद में हुए ७ दिवसीय शिविर की झलकें

'भजन करो, भोजन करो, पैसा पाओ' योजना के तहत खजूर-वितरण

गोरा खुर्द, जि. सागर (म.प्र.)
कंधकेलगाँव, जि. बलांगीर (ओडिशा)
लइझुगाँव, जि. कालाहांडी (ओडिशा) में खजूर व कम्बल वितरण
मझगवां, जि. सागर (म.प्र.)
सिरसिल्ला (तेलंगाना)
अम्बाजी (गुज.)
भोपाल
निवाई (राज.)
ढोराला, जि. उस्मानाबाद (महा.)
बरला, जि. बड़वानी (म.प्र.)
दोंडाईचा (महा.)
पेटलावद, जि. झाबुआ (म.प्र.)

भगवन्नाम का रस जन-जन को पिलाते हुए साधकगण

सूरत
सिहोरा, जि. जबलपुर (म.प्र.)
आँजल जि. नवसारी (गुज.)
गोंदिया (महा.)
धरमपुरा, जि. रायपुर (छ.ग.)
सोलापुर (महा.)

फैल रही पवित्र प्रेम की सुवास, शुरू हुए 'मातृ-पितृ पूजन' कार्यक्रम

मंदिर हसौद, जि. रायपुर (छ.ग.)
दहानू, जि. पालघर (महा.)
बोकारो (झारखंड)
संजान, जि. वलसाड (गुज.)
सेमरिया, जि. रायपुर (छ.ग.)
भावनगर (गुज.)

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २६ अंक : ८ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २९०)
प्रकाशन दिनांक : १ फरवरी २०१७
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
माघ-फाल्गुन वि.सं. २०७३

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : एडवोकेट श्री जमनादास हलाटवाला

सम्पर्क पता :

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org
www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य	अंग्रेजी	सिंधी व सिंधी (देवनागरी)
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०	₹ ३०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५	₹ ५५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५	₹ १२०
आजीवन	₹ ५००	----	₹ २९०

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें । इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी । अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें ।

इस अंक में...

विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

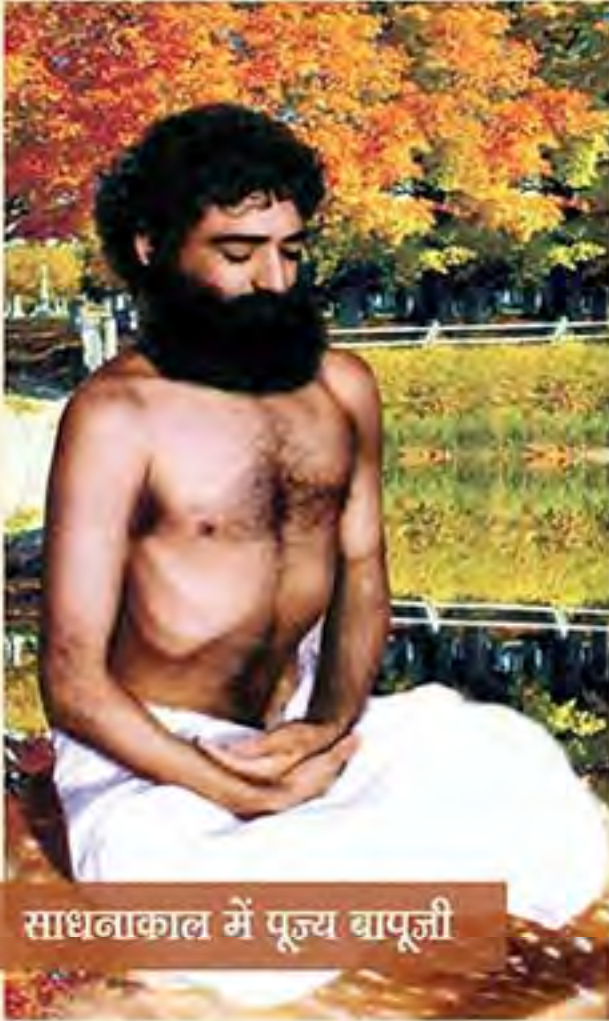
SADHNA PLUS NEWS
रोज सुबह ७-०० बजे

रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे

रोज सुबह ७-३० व दोपहर २-३० बजे

www.ashram.org/live पर उपलब्ध

✲ 'साधना प्लस न्यूज' चैनल डीडी डायरेक्ट (चैनल नं. १३६), टाटा स्काई (चैनल नं. ५४०), डिश टीवी (चैनल नं. ५६८) तथा 'JioTV' एन्ड्रोइड एप पर उपलब्ध है ।
✲ 'न्यूज वर्ल्ड' चैनल मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में 'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है ।

बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया जीवन का उद्देश्य समझाया

साधनाकाल में पूज्य बापूजी

(गतांक से आगे)

प्राणायाम के प्रकार

प्राणायाम बहुत प्रकार के होते हैं परंतु ब्रह्मनिष्ठ पूज्य बापूजी लोगों को वे ही प्रयोग, प्राणायाम और साधना बताते हैं जिनमें सबसे अधिक फायदा होता हो और जो करने में सरल हों। आपश्री कहते हैं : ''मेरे गुरुजी ६४ प्रकार के प्राणायाम जानते थे और उनका अलग-अलग प्रभाव पड़ता है। इन प्राणायामों को आम जनता को कितना काम में लेना चाहिए उतना ही मैं काम में दिलाता हूँ। सब काहे को करेंगे ! तो ऐसे-ऐसे प्रयोग कराता हूँ इसीलिए मैं दावे के साथ कहता हूँ कि जिन्होंने मंत्रदीक्षा ली है उन्हें ३३ से भी अधिक प्रकार के फायदे होकर ही रहते हैं।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम

कोई भी प्राणायाम करने से पहले अनुलोम-विलोम प्राणायाम कर लें। कमर व गर्दन सीधी रखें। जिसको दब्बू बनना है वह झुक के बैठे। फिर दायें नथुने से श्वास लिया, बायें से छोड़ा व बायें से लिया, दायें से छोड़ा, जिससे चन्द्र व सूर्य - दोनों स्वर चलें।

टंक विद्या का एक प्रयोग

प्राणायाम करनेवालों और सभी साधकों को टंक विद्या का प्रयोग करना चाहिए। बच्चों को भी जो कान में उँगली डाल के 'ॐकार गुंजन' की साधना सिखाते हैं, उसके पहले भी ये दो प्राणायाम कराने चाहिए।

लाभ : यह लगता तो साधारण प्रयोग है लेकिन शरीर के ७ केन्द्रों में से यह पंचम केन्द्र को सक्रिय रखता है। नीचे के ४ केन्द्रों की अपेक्षा पाँचवाँ केन्द्र हमें छठे केन्द्र में, जो भ्रूमध्य (भौंहों के मध्य) में है, जल्दी पहुँचा देता है; जिससे नीचे के सभी पाँचों केन्द्रों के विकास का फायदा मिल जाता है। एक-एक केन्द्र पर रुकने के बजाय सीधे पाँचवें में आये फिर छठे केन्द्र में आ गये। जैसे छलाँग लगाते हैं न, पहली सीढ़ी से सीधा चौथी या पाँचवीं पर पहुँच गये। ऐसी ही यह प्राणायाम की विधि बता रहा हूँ छलाँगवाली।

विधि : लम्बा श्वास लेकर होंठ बंद करके कंठ से 'ॐ' की ध्वनि निकालते हुए सिर को ऊपर-नीचे करें।''

१०० गुना ज्यादा प्रभावशाली : सगर्भ प्राणायाम

प्राणायाम करना तो अति हितकारी है परंतु मंत्रजपसहित प्राणायाम करने की विशेष महत्ता है। पूज्य बापूजी इसकी महत्ता व विधि बताते हुए कहते हैं : ''मंत्रशक्ति में जितना दृढ़ विश्वास होता है, जितनी दृढ़ श्रद्धा होती है और जितनी एकाग्रता होती है, उतना ज्यादा और जल्दी फायदा होता है।

सत् एक ॐकार है, हरिनाम है और ऐसे मंत्रजपसहित प्राणायाम करने से वह १०० गुना ज्यादा प्रभावशाली होता है।

सगर्भ प्राणायाम से मनोजय होता है, नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं, पाप नष्ट होते हैं, भक्ति पुष्ट होती है, व्यवहार में कौशल्य आता है, अकाल मृत्यु टलती है, दीर्घायु होती है। प्राणायाम में बहुत फायदे हैं लेकिन सगर्भ प्राणायाम करना विशेष हितकारी है। भगवान का नाम मिला दो तो सगर्भ प्राणायाम और नाम मिलाये बिना प्राणायाम करो तो अगर्भ प्राणायाम।

अगर्भात् गर्भसंयुक्तः प्राणायामः शताधिकः।
तस्मात्सगर्भं कुर्वन्ति योगिनः प्राणसंयमः ॥

जिन प्राणायामों में श्वास रोककर भगवन्नाम-जप और ध्यान किया जाता है, वे 'सगर्भ प्राणायाम' हैं और जो इनसे रहित हैं वे 'अगर्भ प्राणायाम' हैं। अगर्भ प्राणायाम में १ प्रतिशत फायदा होता है तो सगर्भ प्राणायाम में १०० गुना ज्यादा फायदा होता है।

जैसे अग्नि में धातु डालने से उस धातु के दोष दूर हो जाते हैं, ऐसे ही फेफड़ों में श्वास भर के भगवान का नाम जपते हैं तो सारे नाड़ीतंत्रों के दोष, पाप दूर हो जाते हैं और नाड़ियाँ बलवान हो जाती हैं।

श्वास भीतर रोकें तो १ मिनट १५ सेकंड से १ मिनट ४५ सेकंड और बाहर रोकें तो १ मिनट से १ मिनट १५ सेकंड रोकें। उस समय 'ॐ'सहित भगवान का नाम जपें तो सगर्भ प्राणायाम हो गये। इससे पापों का शमन होता है, मन की चंचलता दूर होती है, मन एकाग्र होता है, बुद्धि में 'ऋत' माना सत्य को पाने की योग्यता निखरती है। विद्यार्थियों के परीक्षा-परिणाम बढ़िया आयेंगे और पढ़ाई में मन नहीं लगता हो तो मन लगेगा। दूसरे के मन की बात जानना चाहो तो वह भी पता चलने लगेगी थोड़े समय के अभ्यास के बाद। नाड़ियों में जो रोग, बीमारी के कण हैं, वे भी प्राणायाम से दूर होते हैं।

अगर कोई ४१ दिन इस प्रकार प्राणायाम का अभ्यास और सात्त्विक आहार-विहार करे तो उसके जीवन में चमत्कारिक फायदा होता है। १५-१५ मिनट सुबह-शाम प्राणायाम करे, फिर ५ मिनट भगवान के ध्यान में शांत हो जाय। भोंदू से भोंदू विद्यार्थी भी दिव्य हो सकता है तो जो अच्छे विद्यार्थी हैं उनका ऐहिक, दैविक और आध्यात्मिक विकास तो स्वाभाविक ही होने लगेगा।''

प्राणायाम की कोटि व प्रभाव

पूज्यश्री बताते हैं : ''त्रिशिखी ब्राह्मण के पूछने पर भगवान आदित्य ने कहा : ''प्राणायाम तीन कोटि के होते हैं : उत्तम, मध्यम और अधम। पसीना उत्पन्न करनेवाला प्राणायाम अधम है। जिस प्राणायाम में शरीर काँपता है वह मध्यम है। जिसमें शरीर आसन से ऊपर उठ जाता है वह प्राणायाम उत्तम कहा गया है। अधम प्राणायाम में व्याधि और पापों का नाश होता है। मध्यम में पाप, रोग और महाव्याधि का नाश होता है। उत्तम में मल-मूत्र अल्प हो जाते हैं, भोजन थोड़ा होता है, इन्द्रियाँ और बुद्धि तीव्र हो जाती हैं। वह योगी तीनों कालों को जाननेवाला हो जाता है।

प्राणायाम का अभ्यास करनेवाला योगी नाभिकंद में, नासिका के अग्र भाग में और पैर के अँगूठे में सदा अथवा संध्या-वंदन के समय मन द्वारा प्राणतत्त्व की **(शेष पृष्ठ ९ पर...)**

साधना शिविर सम्पन्न होने की वेला में आया

पूज्यश्री का पावन संदेश

२५-२६ दिसम्बर - तुलसी-पूजन से लेकर ३१/१२/१६ तक विभिन्न कार्यक्रम व ७ दिवसीय महिला उत्थान साधना शिविर सम्पन्न होने की वेला में आप सब सत्संग-संदेश, साधना-संदेश की आस लगाये बैठे हैं यह पता चला।

सत्य एक तुम्हारा, हमारा - सभीका चैतन्य आत्मा है, जिसके आगे कई जन्म आ गये, कई दुःख आ गये, कई सुखद-दुःखद अवस्थाएँ आ गयीं फिर भी वह सत्य-सनातन, तुम्हारा-हमारा शुद्ध 'मैं'स्वरूप शाश्वत, नित्य है, निर्विकार है, चिद्घन-चैतन्य है, आनंदकंद परमात्मा है। वह दूर नहीं, दुर्लभ नहीं, परे नहीं, पराया नहीं। उस स्वरूप को जानने से सारे बंधनों की निवृत्ति हो जाती है। ऐसा वह आत्मदेव तुम्हारा-हमारा 'मैं' है।

ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ।

(श्वेताश्वतर उपनिषद् : ६.१३)

उस आत्मदेव को जानने से मनुष्य सारे बंधनों से सदा के लिए मुक्त हो जाता है।

आत्मदेव को 'मैं'रूप से जानना सत्संग का फल है। नश्वर शरीर व बदलनेवाली परिस्थितियों को 'मैं-मेरा' जानना मूढ़ता है।

श्रीकृष्ण कहते हैं :

विमूढा नानुपश्यन्ति पश्यन्ति ज्ञानचक्षुषः ।

(गीता : १५.१०)

जो शरीर और संसार को 'मैं-मेरा' मानकर सुख के लिए बाहर दौड़ते रहते हैं वे जन्म-जन्मांतरों में ऊँची-नीची योनियों में भटकते रहते हैं।

उनके माता-पिता धन्य हैं, उनका कुल-गोत्र धन्य है, जिनको गुरुज्ञान अर्थात् ब्रह्मज्ञान देनेवाले गुरु प्राप्त होते हैं। वे शोकमुक्त, अहंकारमुक्त, चिंतामुक्त अपने शुद्ध-बुद्ध स्वभाव में जगने के लिए ऐसे आयोजनों (साधना शिविर आदि) के माध्यम से ब्रह्म-परमात्मा की अनुभव-सम्पन्न वाणी से सुसम्पन्न होते रहते हैं। उनका राग-द्वेष शिथिल होता जाता है। कोई भी बाह्य परिस्थिति स्थायी नहीं, शाश्वत नहीं, नित्य नहीं और अपना आत्मस्वरूप स्थायी है, नित्य है, शाश्वतस्वरूप विभु है, व्यापक है। उस स्वरूप में सजग होना ही सार है। यही हरि-भजन है। शिवजी ने कहा :

उमा कहउँ मैं अनुभव अपना ।
सत हरि भजनु जगत सब सपना ।।

(रामायण)

अपने नित्य, शुद्ध स्वभाव का चिंतन, रस आये यही भजन है। रसनं लक्षणं भजनम्। बाह्य उथल-पुथल शिवजी-पार्वतीजी के जीवन में भी आती है।

संकर सहज सरूपु सम्हारा ।
लागि समाधि अखंड अपारा ।।

(रामायण)

आपके सहज स्वरूप की अखंड, अपार समाधि है। उसको 'मैं'रूप में जानो, मुक्तात्मा के रूप में जान लो। यही शुभ संदेश।

शिविरार्थियों को और उनकी सेवा में लगे सभीको खूब-खूब स्नेहभरी शाबाश! संसारियों को वर्ष में समय का १०% ऐसे साधना शिविरों में अवश्य लगाना चाहिए।

पूज्यश्री द्वारा जोधपुर से दिये गये संदेश-आशीर्वचन

उनको भी अभी से धन्यवाद है

''बच्चे-बच्चियाँ एक-दूसरे को फूल दे के 'आई लव यू' बोल के पतन की तरफ जा रहे थे। उसकी जगह पर माता-पिता को प्रेम करें तो माता-पिता के अंतरात्मा का आशीर्वाद मिलेगा। हमारी नयी पीढ़ी विकारों से बचेगी। देश में यह (वेलेंटाइन डे की) गंदगी आ रही थी तो फिर मातृ-पितृ पूजन दिवस चालू किया। यह १६७ देशों में लोग मनाते हैं। जो मना रहे हैं उनको तो धन्यवाद है, जो अब मनायेंगे उनको भी अभी से धन्यवाद है।''

अनजाने भी जानने लग गये

महिला उत्थान आश्रम, अहमदाबाद में २५ से ३१ दिसम्बर २०१६ तक होनेवाले 'जप-अनुष्ठान शिविर' के बारे में पूछे जाने पर पूज्यश्री ने कहा : ''शिविर में भाग लेनेवाली देवियाँ ७ दिन तक रहेंगी, साधना करेंगी, आत्मशक्ति बढ़ायेंगी, संयम बढ़ायेंगी। बहुत फायदा होता है। पहले कम आती थीं, अभी बहुत आती हैं। मैं जेल में आ गया तो सहानुभूति बढ़ गयी लोगों की। अब मेरे लिए सद्भाव और भी बढ़ गया है। पहले जो जानते थे वे आते थे, अब अनजाने भी जानने और आने लग गये।''

हिन्दुस्तान की बेटियों को संदेश

''हिन्दुस्तान की बेटियो ! संयमी, साहसी बनो। तुम भोग्या नहीं हो, योग्या (परमात्मा से योग करनेवाली) हो।''

'ऋषि प्रसाद' सम्मेलनवालों को आशीर्वचन

''ऋषि प्रसाद सम्मेलनवालों को खूब-खूब शाबाश है, धन्यवाद है ! घर-घर ज्ञान-भक्ति फैला रहे हैं, गुरुज्ञान पहुँचा रहे हैं। शिवजी बोलते हैं : पार्वती ! उनकी माता धन्य है, पिता धन्य है, उनका कुल-गोत्र धन्य है, जो संतों का सत्संग करते हैं। **यत्र स्याद् गुरुभक्तता...** अभी मिलेंगे जल्दी से।''

ट्वीट करनेवालों को आशीर्वचन

पूज्य बापूजी की निर्दोषता व रिहाई के समर्थन में हजारों-लाखों ट्वीट्स हो रहे हैं व दिनोंदिन बढ़ रहे हैं। इस संदर्भ में आशीर्वचन देते हुए पूज्यश्री बोले : ''ट्वीट करनेवालों को भी शाबाश है ! ईश्वर देख रहा है, गुरु के हृदय में है बात। **'धन्या माता पिता धन्यो...'** समझ गये आगे !''

अमृतबिंदु

- पूज्य बापूजी

जो शाश्वत है उसकी स्मृति करो और जो बदलता रहता है उसमें संयम से बरतो तो आपके दोनों हाथों में लड्डू।

विविध संगठनों की आवाज...

श्री राजेन्द्र कुमार जोशी, ग्राम विकास प्रमुख, रा.स्व. संघ, नड़ियाद विभाग (गुज.) : वनवासी क्षेत्र के अंदर संत आशारामजी बापू की मोबाइल डिस्पेंसरी (चल-चिकित्सालय), सत्संग-केन्द्र चलते हैं । यह काम रुक जाय और जो मिशनरियों का मकसद था, उसमें वे सफल हो जायें इसलिए यह षड्यंत्र रचा गया है।

श्री जयभगवान गोयल, राष्ट्रीय अध्यक्ष, राष्ट्रवादी शिव सेना : जब आतंकवादियों, मर्डर करनेवालों को, दूसरे गलत काम करनेवालों और देश से गद्दारी करनेवालों तक को अगर जमानत मिल जाती है तो हमारे आशारामजी बापू ८० वर्ष के बुजुर्ग होने के साथ-साथ एक संत भी हैं; समाज के लिए उन्होंने जागरूकता अभियान चलाये हैं, उनको सबसे पहले जमानत देनी चाहिए।

श्री मुकेशभाई पटेल, जिला प्रमुख, भारतीय किसान संघ, सूरत : धर्मांतरणवालों ने देखा कि देश में जो (हिन्दू) धर्म है उसको नष्ट करना है तो पहले कहाँ से शुरू करें? तो संतों को पहले बदनाम करें क्योंकि संतों के पास जो लोग आते हैं उनको वेदों-उपनिषदों, गीता का ज्ञान मिलना बंद हो जाय । ज्ञान नहीं मिलेगा तो आनेवाली पीढ़ी को धर्म का ज्ञान बिल्कुल नहीं होगा तो वे आसानी से क्रिश्चियन बन जायेंगे । उन्होंने सर्वेक्षण किया कि देशभर में जो संत हैं उनमें से कौन-सा बड़ा संत है ? तो उसमें संत आशारामजी बापू का नाम आया इसीलिए उन्हें फँसाने के लिए षड्यंत्र किया । यह सब काम विदेशी पैसों से चलनेवाले एनजीओज् कर रहे हैं।

श्री दिनेश नावडिया, कार्यकारी अध्यक्ष, विहिप, दक्षिण गुजरात : संत आशारामजी बापू के ऊपर जो आरोप लगाये जा रहे हैं वे गलत हैं। इसके पीछे षड्यंत्र का एक बड़ा भाग है । हिन्दू संस्कृति की महिमा को उजागर करनेवाले अथवा इसका विकास करनेवाले संत बहुत गिने-गिनाये हैं, जिनमें संत श्री आशारामजी बापू भी हैं। इनसे समाज को कैसे दूर किया जाय यही विधर्मियों का टारगेट रहता है।

सत्ता ने पैदा किये सबूत और संत जेल में !

- श्री संदीप आहूजा, राष्ट्रीय अध्यक्ष, अखंड भारत मोर्चा

संत आशारामजी के बारे में जैसा दुष्प्रचार किया जा रहा है, यदि इतना ही सब कुछ चल रहा होता तो माताएँ अपनी बेटियों को लेकर क्यों आश्रम में जा रही थीं और जाती हैं।

तथाकथित घटना बतायी जा रही है जोधपुर की और लड़की दिल्ली में आ के एफआईआर लिखवा रही है ! अरे, आप मजाक कर रहे हो कानून का !! जीरो एफआईआर की वेल्यू तब बनती है जब उसके पीछे सबूत होता है। सबूत कोई है ही नहीं। यह सत्ता और संत का संघर्ष है सीधा-सीधा। (तत्कालीन) सत्ता ने पैदा किये सबूत और संत जेल में हैं ! जो मेडिकल रिपोर्ट थी, वह नेगेटिव थी। उस समय के जो पुलिस अधिकारी थे, उन्होंने तो स्पष्ट कहा था कि ऐसा कुछ है नहीं।

संत संस्कार की एक रीढ़ की हड्डी हैं, जिसकी शिराएँ समाज के अंदर फैली होती हैं। संत की वजह से संस्कार फैलेंगे, उनको फैलने से रोकना कैसे है ? तो संत को बदनाम करो। सत्ता के मद में डूबे हुए लोग हमेशा संतों को दबाने का प्रयास करते रहे हैं और यही आशारामजी व अन्य संतों के साथ हुआ। ❑

(पृष्ठ ५ का शेष...) धारणा करे तो वह सब रोगों से मुक्त होकर अशांतिरहित जीवन जीता है।

नाभिकंद में प्राण धारण करने से पेट के रोग नष्ट होते हैं। नासा के अग्रभाग में प्राण धारण करने से व्यक्ति दीर्घायु होता है और देह हलकी होती है। ब्राह्ममुहूर्त में वायु को जिह्वा से खींचकर तीन मास तक पिये तो महान वाक्‌सिद्धि होती है। ६ मास के अभ्यास से महारोग का नाश होता है।

रोगादि से दूषित जिस-जिस अंग में वायु धारण की जाती है वह-वह अंग रोग से मुक्त हो जाता है।'' (त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्)

(क्रमशः)❑

तू आप अपनी याद कर, फिर आत्म को तू प्राप्त हो।
ना जन्म ले मर भी नहीं, मत ताप से संतृप्त हो ॥
जो आत्म सो परमात्म है, तू आत्म में संतृप्त हो।
यह मुख्य तेरा काम है, मत देह में आसक्त हो ॥
तू अज अजर है अमर है, परिणाम तुझमें है नहीं।
सच्चित् तथा आनंदघन, आता न जाता है कहीं ॥
प्रज्ञान शाश्वत मुक्त तुझमें, रूप है नहीं नाम है।
कूटस्थ भूमा नित्य पूरण, काम है निष्काम है ॥
माया रची तू आप ही है, आप ही तू फँस गया।
कैसा महा आश्चर्य है ? तू भूल अपने को गया ॥
संसार-सागर डूबकर, गोते पड़ा है खा रहा।
अज्ञान से भव-सिंधु में, बहता चला है जा रहा ॥
है सर्वव्यापक आत्म तू, सब विश्व में है भर रहा।
छोटा अविद्या से बना है, जन्म ले ले मर रहा ॥
माने स्वयं को देह तू, ममता अहंता कर रहा।
चिंता करे है दूसरों की, व्यर्थ ही है जर रहा ॥
कर्ता बना भोक्ता बना, ज्ञाता प्रमाता बन गया।
दलदल शुभाशुभ कर्म में, निस्संग भी तू सन गया ॥
करता किसीसे राग है, माने किसीसे द्वेष है।
इच्छा करे मारा फिरे तू, देश और विदेश है ॥१॥

(आश्रम से प्रकाशित पुस्तिका 'आत्मगुंजन' से)

अनुशासन व प्रेम के समन्वय से जीवन होता समुन्नत

- पूज्य बापूजी

विज्ञानियों ने सुन रखा था कि भँवरी कीड़े को उठाकर ले आती है और अपने बनाये मिट्टी के घरौंदे में रखती है तथा कीड़ा भँवरी का चिंतन करता है और भँवरी हो जाता है।

मैं गुफा में तपस्या कर रहा था तो मेरी गुफा में भी भँवरी ने मिट्टी का घर बनाया था और कीड़ा उठा के लायी थी । मैं उसे देखता था, फिर क्या होता है उस पर भी मैंने निगरानी रखी। हरे रंग का कीड़ा-सा होता है, उसकी १ से.मी. लम्बाई हुई होगी । उसे उठा के भँवरी ने अपने घर में रखा।

विज्ञानियों ने देखा कि भँवरी उठाकर लाती है तो उन्होंने तो बड़े सूक्ष्म यंत्रों के द्वारा जाँच की। कीड़े को अंदर रखते समय भँवरी एक डंक मार देती है, वह छटपटाता है। डंक की पीड़ा से कुछ पसीना-सा निकलता है । समय पाकर वही पसीना जाला-सा बन जाता है । दूसरा डंक मारती है तो वह जाला पूरे शरीर के दो भागों में विभक्त हो जाता है । तीसरा डंक मारती है तो वही जाला पंख के रूप में फटता है और वह कीड़ा भँवरी बन के उड़ान भरता है।

विज्ञानियों ने एकदम सूक्ष्म यंत्र बनाये कैंची जैसे । अब कीड़े पर भँवरी का पहला डंक लगा तो पसीना हुआ, कुछ जाला बना । दूसरा डंक लगा, जाले के दो हिस्से हुए । अब भँवरी का तीसरा डंक न लगे इसलिए उन्होंने उसके जाले को काट दिया । तीसरे डंक की मुसीबत से तो बचाया लेकिन वह कीड़ा उड़ने के काबिल न रहा।

अगर उड़ान भरने के काबिल बनाना है तो उसे तीसरे डंक की भी आवश्यकता थी, यह विज्ञानियों ने स्वीकार किया । ऐसे ही तुम परमात्मा के सपूत हो, परमात्मा ने तुम्हें संसार में भेजा है । तुम अगर गलत ख्वाहिशें करते हो, गलत जीवन जीते हो तो उसका परिणाम गलत आता है, जिससे तुम्हारी समझ बढ़े और तुम अपने पैरों पर खड़े रहो । तुमने देखा-सुना होगा कि बच्चा चलते-चलते गिर जाता है तो मूर्ख माँ-बाप उसको तुरंत गले लगा लेते हैं लेकिन जो बुद्धिमान माता-पिता हैं वे बोलते हैं, 'अरे, कुछ नहीं, हिम्मत कर बेटा ! उठ, गिर गया तो कोई बात नहीं ।' उसको हिम्मत देते हैं और अपने बल से उठना सिखाते हैं । अगर तुम दुःखों में, कष्टों में हो और कहो कि वह (परमात्मा) दयालु है, तुम्हें उठा ले तो तुम भोंदू बन जाओगे, ढीले-ढाले बन जाओगे । अगर दुःखों और कष्टों में तुम जूझते-जूझते, सत्संग सुनकर दुःख और सुखों को पैरों तले कुचल के उस परमात्मा को पा लेते हो तो उसको खुशी होती है कि 'मेरा बेटा अपनी हिम्मत से आया है, मेरा सपूत है।'

प्रधानाचार्य समर्थ है किसी बच्चे को पास करा देने में ऐसा विचार कर उसका बेटा उसीके विद्यालय में जाय तथा पढ़े-लिखे नहीं और प्रधानाचार्य दयालु भी है, समर्थ भी है और उसे पास करता ही चला जाय तो बेटे का हित होगा कि अहित होगा ? उसने बेटे के साथ न्याय किया कि अन्याय किया ? उसने दयालुता की कि दयालुता का दुरुपयोग किया ? यह दयालुता का दुरुपयोग होगा।

जो माँ-बाप बच्चों को बहुत चढ़ाते हैं, बहुत मान देते हैं, उनके बच्चे बिगड़ जाते हैं । जरा-सा कुछ हुआ तो 'प्यारे ! मेरे मुन्ना ! मीठा खा ले...' कभी-कभी तो करो, ठीक है लेकिन बच्चा गलती करता है, बाप डाँटता है तो माँ बोलती है, 'नहीं डाँटो, बच्चा है।' बच्चे को बोलती है कि 'तेरे पिता ठीक नहीं।' अरे,

तुमने तो कमजोर बना दिया उसको । ज्यादा लाड़ लड़ाने से बच्चे का मन कमजोर हो जायेगा । ज्यादा डाँटो भी मत, ज्यादा लाड़ भी मत लड़ाओ । कभी पिता बच्चे को डाँटता है तो माँ उसको ज्यादा लाड़ नहीं करे और कभी माँ उसको समझाती है तो पिता बीच में न पड़े ।

और कभी-कभी तो माँ-बाप ऐसा डाँट-डाँट करते हैं कि बच्चा बेचारा बिगड़ जाता है तथा कभी दोनों बहुत लाड़-प्यार करते हैं तो भी बिगड़ जाता है । माँ का स्नेह चाहिए और बाप का अनुशासन चाहिए । प्रभु की तरफ से कभी अनुकूलता तो कभी प्रतिकूलता चाहिए, तभी घड़ा गढ़ेगा । जो गर्मियों की गर्मी नहीं सह सकता है वह बारिश का मजा क्या लेगा ! जो बारिश का मजा नहीं ले सकता है वह खेती करने का स्वाद क्या लेगा ! जो खेती का स्वाद नहीं लेता है वह फलों का स्वाद क्या लेगा ! तो भैया ! जिसको बारिश का रिमझिम जल चाहिए उसको गर्मियों की गर्मी भी स्वीकार करनी पड़ती है तथा बारिश का मौसम भी स्वीकार करना पड़ता है और फिर बारिश के द्वारा हुए फल-फूल भी उसीके भाग्य में होते हैं ।

जीवन में जो कुछ आये उसे स्वीकृति दो । अपमान आये और सोचे, 'इसने अपमान कर दिया, इसका बदला लूँगा ।' तो कितने-कितने का बदला लेगा ? जिसे अपमान की चोट लगती है ऐसे अपने ही मन से बदला ले ले, झंझटप्रूफ बना दे और क्या है !

तू तो भगवान का है और भगवान तेरा है । अपने मन को देख, दुःखी हुआ तो देख, सुखी हुआ तो देख, अहंकारी हुआ तो देख, नम्र हुआ तो देख । मन से संबंध-विच्छेद कर दे तो भगवान के प्रति अनन्य भाव जागृत हो जायेगा, अपने आत्मस्वरूप का साक्षात्कार हो जायेगा । ❐

साँईं श्री लीलाशाहजी की अमृतवाणी

ज्ञानी का व्यवहार और जिज्ञासु का निश्चय

ज्ञानी जो भी बाह्य व्यवहार करते हैं वह सब आभासमात्र, आभासरूप समझ के करते हैं परंतु उन्हें अंदर में परमात्मशांति है । बाहर से यद्यपि कुछ विक्षेप आदि देखने में आता है परंतु वे परमात्मशांति में ही स्थित होते हैं । हर हाल और हर काल में एकरस रहते हैं ।

जिज्ञासु को बार-बार निश्चय करना चाहिए कि 'मैं अवश्य मोक्ष प्राप्त करूँगा ।' बस, यही एक इच्छा बार-बार की जाय । स्वयं को ऐसा समझना चाहिए कि 'मेरे अंतःकरण में आनंद की धाराएँ आ रही हैं ।' बस, उनमें लीन रहना चाहिए ।

कौन दुःखी कर रहा है ?

अपने को पहचानो कि 'हम कौन हैं ?' सहस्रों-लाखों, अरबों लोग अपने को शरीर आदि समझते हैं । वे शरीर नहीं हैं, एक आनंद-ही-आनंदस्वरूप हैं ।

मनुष्यों को परिस्थितियाँ दुःख नहीं देतीं किंतु परिस्थितियों का विचार ही उन्हें दुःखी कर रहा है ।

❋ शरीर को स्वस्थ रखने के लिए थोड़ा खाओ, समय पर खाओ और चबाकर खाओ । ३२ बार दाँतों से चबाकर निगलो तो शरीर स्वस्थ रहेगा । ❐

पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग

प्रयागराज के दिनेश सिंह (पुलिस उप-निरीक्षक), जिन्हें सन् १९९५ से पूज्य बापूजी का सत्संग-सान्निध्य व १९९७ से सेवा-लाभ मिलता रहा है, उनके द्वारा बताये गये पूज्यश्री के कुछ मधुर प्रसंग :

पूरा जीवन ही बदल गया

मेरा बापूजी से मंत्रदीक्षा लेने के पूर्व का जीवन बहुत ही पतित था। मेरी पुलिस फोर्स की नौकरी है तो मैं दारू पीता था, मांस-मछली के बिना तो खाना भी नहीं खाता था। पत्नी की पिटाई भी कर देता था। ऐसी बुरी संगति थी कि सिगरेट पीना, यह-वह करना... बहुत बुरी लत लग गयी थी। पूज्यश्री से मंत्रदीक्षा लेने के बाद बुरी संगति व बुरी आदतें सब अपने-आप छूट गयीं। अभी भी फोर्स में हमारे बगल में लोग मांस खाते हैं, दारू पीते हैं और मुझे बोलते हैं : ''एक पेग ले लो।'' परंतु मेरी भीतर से इच्छा ही नहीं होती, ऐसी गुरुकृपा हो गयी है।

प्यास मिटी नहीं बल्कि और भी बढ़ी

सन् १९९७ में जबलपुर (म.प्र.) में पूज्यश्री का सत्संग था। शाम के सत्र में पंडाल में बापूजी के दूर से दर्शन हुए तो मुझे नजदीक से दर्शन की तीव्र इच्छा हुई। गुरुजी का निवास सत्संग-स्थल से ७ कि.मी. दूर था। सत्संग के बाद मैं पैदल ही वहाँ पहुँच गया और भक्तों के बीच बैठ गया। पूज्यश्री घूमने जाने के लिए बाहर आये तो मुझे देखकर बोले : ''अरे, तू आ गया!''

''हाँ जी।''

मैंने दंडवत् प्रणाम किया। गुरुजी ने सेवक को बोला : ''इसको भोजन कराना, ऐसे ही मत जाने देना।''

मैंने भोजन किया और रात को वहीं रुका। सुबह जब पूज्यश्री सत्संग करने जा रहे थे तो मुझे भी अपनी गाड़ी में बिठाकर पंडाल ले आये। मैं तो गाड़ी में बैठे-बैठे खूब आनंदित हो रहा था। गुरुजी के सान्निध्य की प्यास मिटी नहीं बल्कि और बढ़ गयी। इस इच्छा को भी बापूजी ने पूरा कर दिया और मुझे उसके बाद पूज्यश्री की नजदीकी सेवा का सौभाग्य मिलता रहा।

महापुरुषों की कैसी करुणा !

बापूजी की सत्संग-कार्यक्रम में अधिक व्यस्तता होने से कई बार पूज्यश्री एक सत्संग पूरा करके दूसरे सत्संग में जाते समय कार में ही भोजन करते थे। एक बार मैं भी बापूजी की गाड़ी में पीछे बैठा था। भोजन करने लगे तो मुझसे पूछा : ''भोजन किया है ?''

''जी, कर लिया है।'' लेकिन उस दिन जल्दबाजी में थोड़ा कम ही भोजन किया था।

पूज्यश्री : "नहीं, तू भूखा होगा।" फिर अपने भोजन से दो रोटियाँ निकाल के दीं। मैं हाथ में लेने लगा तो बोले : "नहीं, रोटी हाथ में नहीं लेते।" फिर प्लेट में दीं। इतना प्रेम, इतना दयाभाव देखकर मेरी आँखों में आँसू आ गये।

आश्रम में जब सत्संग होता तो गुरुजी कभी-कभी रात में पंडाल में घूमने आते थे। जो साधक पंडाल में सोये रहते, उनमें से कोई मच्छरदानी के बगैर सोया होता और उसे मच्छर काट रहे होते तो बापूजी मच्छरदानी मँगवाते और बोलते : "उसको जगाना नहीं।" और इस प्रकार से मच्छरदानी लगवा देते कि उसको पता ही नहीं चलता था।

कितना करुण हृदय है पूज्य बापूजी का!

गन्ने का पैसा दिया क्या ?

सन् २०१३ में बिहार में सत्संग था। बापूजी पटना से आरा गाड़ी से जा रहे थे। सड़क के किनारे गन्ने का खेत था। पूज्यश्री बोले : "गन्ना ले आ।"

मैं एक गन्ना तोड़ के ले आया। गाड़ी १ कि.मी. आगे गयी होगी, गुरुजी ने पूछा : "अरे, खेत के मालिक को पैसा दिया कि नहीं?"

"जी, उससे निवेदन करके एक तोड़ लिया था।"

"क्यों? यह तो गलत बात है। उसको पैसा देना था।"

फिर गुरुजी ने वहाँ से गाड़ी वापस मुड़वायी। वह किसान बैठा था गन्नों के पास, बोले : "उसको रुपये दे के आ।" मैं रुपये दे के आया।

हर किसीके अधिकार की सुरक्षा करना बापूजी का स्वभाव है।

कैसी परदुःखकातरता !

जनवरी २०१३ में प्रयागराज में कुम्भ पर्व था। वहाँ गुरुजी गंगा-किनारे घूमने गये तो एक किसान परवल बो रहा था। उसके पैर में जूते नहीं थे। गुरुजी ने देखा तो उससे बोले : "तुमने जूते क्यों नहीं पहने हैं?"

वह बोला : "महाराजजी! जूते खरीदने के लिए पैसे नहीं हैं।"

पूज्यश्री का हृदय द्रवीभूत हो गया, तुरंत मुझे बोले : "जूते ले आना और इसे दे देना।"

मैंने तुरंत जूते ला के पहनाये। दूसरे दिन गुरुजी घूमने गये तो उस किसान से पूछा : "जूते मिले?"

किसान : "हाँ महाराजजी! मिल गये।"

"नाप के हैं?"

"हाँ महाराजजी!"

गुरुजी आगे गये तो एक किसान गंगा-किनारे से मटके में पानी ला के अपने परवल में डाल रहा था, उसे बोले : "क्यों, पानी का साधन नहीं है?"

"नहीं महाराजजी!"

फिर बापूजी मुझे बोले : "आश्रम के संचालक को बोल देना कि इसके लिए एक हैंडपम्प लगवा दे।"

७-८ दिन के अंदर वहाँ हैंडपम्प लग गया। फिर वह किसान बड़े आनंद से खेत की सिंचाई करने लगा।

बापूजी की युक्ति से हुए ३ फायदे

उसी कुम्भ के समय एक दिन गुरुजी वहाँ पास के गाँव में घूमने गये। एक किसान खेत से मूली निकाल रहा था। बापूजी ने उससे पूछा : "किस भाव में बिकती है तुम्हारी मूली?"

किसान : "महाराजजी! २ रुपये किलो।"

"कुम्भ मेले में तो लोग १० रुपये किलो मूली खरीद रहे हैं!"

फिर मुझे पूज्यश्री ने कहा : "ऐसा करो कि १० रुपये किलो के हिसाब से इसकी सब मूली तुम ले लो। इसकी आजीविका चलेगी, परिवार का पेट भरेगा। देहात में तो कोई लेता नहीं है, बेचारा बोझा ढोकर मंडी ले जायेगा।"

५० किलो मूली थी, उसे ५०० रुपये दिये। उस मूली को बापूजी ने शिविर के रसोईघर में भिजवा दिया, बोले : "सभी शिविरार्थियों को आज मूली के पकौड़े बनाकर खिलाओ।"

फिर बापूजी मुझसे बोले : "देखा, इधर शिविरार्थियों को भी मिल गया, उधर किसान को आजीविका के लिए भी हो गया और उसकी मूली भी बिक गयी, तीन फायदे हो गये।"

ये तो बहुत बड़े ब्रह्मज्ञानी संत हैं

जून २०१६ में गुवाहाटी के कामाख्या मंदिर में हम एक संत के पास गये थे। उनकी उम्र ९५ साल है। मैं गले में बापूजी का लॉकेट पहने हुए था। उसे देखकर वे संत बोले :

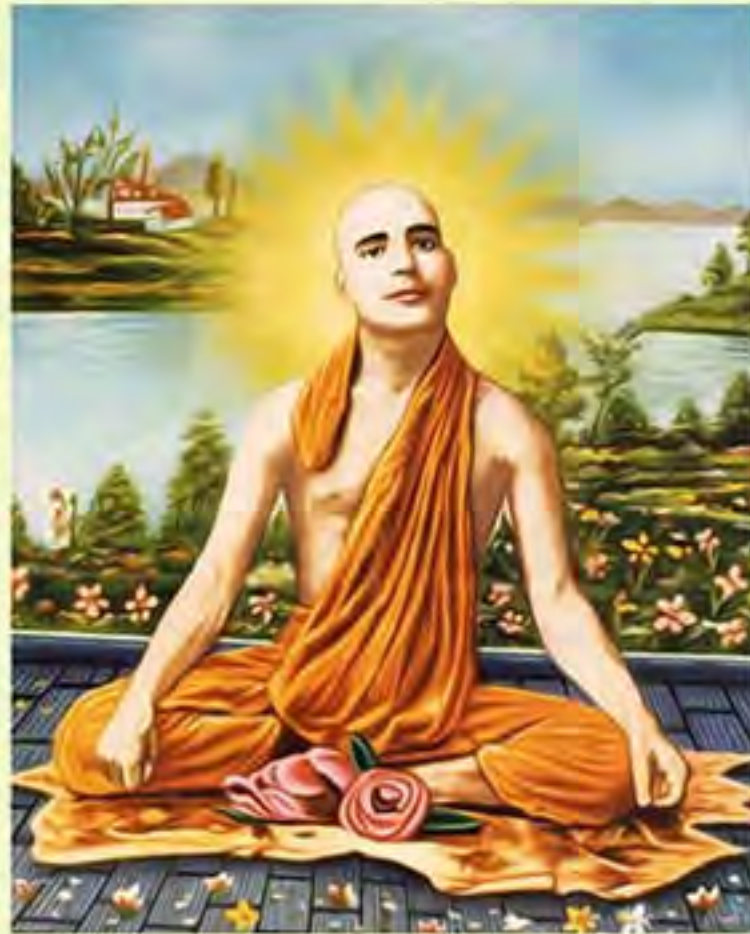
"ये तो आशारामजी बापू हैं, इनके तुम शिष्य हो ?"

मैंने कहा : "हाँ महाराजजी ! आप कैसे जानते हैं ?"

"मैं इनका दर्शन करने गया हूँ। ये तो ब्रह्मज्ञानी संत हैं। बहुत पहुँचे हुए संत हैं। ऐसे संत-महापुरुषों को लोग पहचान नहीं पाते, इसीको कलियुग बोलते हैं।"

बापूजी के टॉर्च लेकर चलने का राज

बापूजी प्रातः या शाम को टहलने जाते हैं तो स्वयं टॉर्च लेकर चलते हैं अथवा तो सेवक के पास टॉर्च होती है। इस सेवा का सौभाग्य मुझे भी मिला है। सेवा में जाने पर टॉर्च नहीं रहती थी तो बापूजी सेवा से मना कर देते थे। पूज्यश्री बोलते : "टॉर्च नहीं ली है, अँधेरा है, कितने कीड़े मारेगा ! कितना पाप लगेगा ! जितनी सेवा करेगा, उससे ज्यादा तू पाप करेगा।"

इसलिए बापूजी साथ में टॉर्च रखते हैं। कभी-कभी हमारे पास टॉर्च नहीं होती थी तो सेवक या हमारे मोबाइल की टॉर्च जलवा देते थे। बापूजी हमारी सुरक्षा के साथ कीड़े-मकोड़ों एवं अन्य प्राणियों की भी सुरक्षा का कितना खयाल रखते हैं ! ❒

वस्त्रालंकारों से नहीं, चरित्र से पड़ता प्रभाव

स्वामी रामतीर्थजी का विवाह बचपन में ही हो गया था। यद्यपि वे गृहस्थ-जीवन के प्रति उदासीन थे फिर भी उन्हें कुछ समय के लिए गृहस्थ-जीवन बिताना पड़ा था। उन दिनों में एक बार उनके परिवार में कहीं शादी थी। उसमें स्वामीजी की पत्नी का जाना जरूरी था। यद्यपि स्वामीजी को इस प्रसंग से कुछ लेना-देना नहीं था परंतु उनकी पत्नी वहाँ जाने के लिए उत्सुक थी। उसमें पत्नी का नये-नये वस्त्र पहनने और गहनों से अपने को सजाने का उत्साह जोर मार रहा था।

स्वामीजी के घर में तो नये कपड़ों तथा गहनों का अभाव था इसलिए उनकी पत्नी ने इन वस्तुओं की उनसे माँग की। स्वामीजी बोले

: ''अपनी गृहस्थी तो त्याग का पर्याय हो गयी है। हमारे लिए ऐसे वस्त्रालंकारों का महत्त्व ही क्या है ? हमारे आभूषण तो ज्ञान, भक्ति और वैराग्य ही हैं।''

लेकिन स्वामीजी की पत्नी तो सांसारिक आकर्षणों से पार नहीं हुई थी। उसे नाते-रिश्तेदारों के यहाँ बिना नये वस्त्रों व अलंकारों के जाना पसंद नहीं था। आखिर वह नाराज होकर बैठ गयी। स्वामीजी के मनाने पर बोली : ''इसमें मेरी नहीं बल्कि आपकी इज्जत का सवाल है। आप इतने बड़े आदमी हैं और आपकी पत्नी ऐसे ही वहाँ चली जायेगी तो लोग क्या कहेंगे ?''

स्वामीजी बोले : ''अगर तुम्हारे सजने-सँवरने से कहीं मैं नाराज हो गया तो क्या यह बात तुम्हें पसंद आयेगी ? अच्छा, तुम ही बताओ कि तुम मुझे खुश रखना चाहती हो या नाते-रिश्तेदारों को ?''

जल्दी ही स्वामीजी की बात उनकी पत्नी की समझ में आ गयी और वह बिना नये वस्त्रों व अलंकारों के ही विवाह-प्रसंग में जाने को तैयार हो गयी। जाते समय स्वामीजी ने कहा : ''जहाँ तक प्रभाव का प्रश्न है वह तो सीधे-सादे रहकर भी डाला जा सकता है। लोगों को प्रभावित करने में वस्त्रालंकार नहीं बल्कि व्यक्ति का चरित्र काम आता है।'' ❑

इन तिथियों का लाभ अवश्य लें

२२ फरवरी : विजया एकादशी (व्रत करनेवाले को इस लोक में विजय की प्राप्ति होती है और परलोक भी अक्षय बना रहता है।)

२४ फरवरी : महाशिवरात्रि व्रत, रात्रि-जागरण, शिव-पूजन (निशीथकाल : रात्रि १२-२७ से १-१६) (प्रहर :- प्रथम : शाम ६-४१ से, द्वितीय : रात्रि ९-४६ से, तृतीय : मध्यरात्रि १२-५२ से, चतुर्थ : २५ फरवरी प्रातः ३-५७ से) (शिवरात्रि का व्रत, पूजन, जागरण और उपवास करनेवाले का पुनर्जन्म नहीं होता है। - स्कंद पुराण) (शिवरात्रि के समान पाप और भय मिटानेवाला दूसरा व्रत नहीं है। - शिव पुराण)

८ मार्च : आमलकी एकादशी (व्रत करके आँवले के वृक्ष के पास रात्रि-जागरण, उसकी १०८ या २८ परिक्रमा करनेवाला सब पापों से छूट जाता है और १००० गोदान का फल प्राप्त करता है।)

९ मार्च : गुरुपुष्यामृत योग (सूर्योदय से शाम ५-१२ तक)

१२ मार्च : होलिका दहन (रात्रि का जागरण और जप बहुत ही फलदायी होता है।)

१४ मार्च : षडशीति संक्रांति (दोपहर १२-४८ से सूर्यास्त तक) (जप-ध्यान व पुण्यकर्म का फल ८६,००० गुना होता है। - पद्म पुराण)

१९ मार्च : रविवारी सप्तमी (सूर्योदय से २० मार्च सूर्योदय तक)

तो उस आत्मशिव को पहचानने की जिज्ञासा और सूझबूझ बढ़ जाती है !

(महाशिवरात्रि : २४ फरवरी)

- पूज्य बापूजी

'ईशान संहिता' में आता है :

माघकृष्णचतुर्दश्यामादिदेवो महानिशि ।
शिवलिङ्गतयोद्भूतः कोटिसूर्यसमप्रभः ।।

'माघ (हिन्दी कालगणना के अनुसार फाल्गुन) मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी की महानिशा में करोड़ों सूर्यों के तुल्य कांतिवाले लिंगरूप आदिदेव शिव प्रकट हुए।'

जैसे जन्माष्टमी श्रीकृष्ण का जन्मदिन है ऐसे ही महाशिवरात्रि शिवजी (शिवलिंग) का प्राकट्य दिवस है, जन्मदिन है। वैसे देखा जाय तो ब्रह्मा, विष्णु, महेश एक ही अद्भुत चैतन्यशक्ति के अवर्णनीय तत्त्व हैं। शास्त्रों में यह भी आता है कि भगवान अजन्मा हैं, निर्विकार, निराकार, शिवस्वरूप हैं, मंगलस्वरूप हैं। उनका कोई आदि नहीं, कोई अंत नहीं । जब वे अजन्मा हैं तो फिर महाशिवरात्रि या जन्माष्टमी को उनका जन्म कैसे ? यह एक तरफ प्रश्न होता है, दूसरी तरफ समाधान मिल जाता है :

कर्तुं शक्यं अकर्तुं शक्यं अन्यथा कर्तुं शक्यम् ।

शिव-तत्त्व कहो, चैतन्य तत्त्व कहो, आत्मतत्त्व कहो, उसकी अद्भुत लीला है, जिसका बयान करना बुद्धि का विषय नहीं है । अब बुद्धि जितना नाम-रूप में आसक्त होती है, उतना उलझ जाती है और जितना सत्य के अभिमुख होती है उतना-उतना बुद्धि का विकास होकर परब्रह्म परमात्मा में लीन होती है। सूर्य से हजारों गुना बड़े तारे कैसे गतिमान हो रहे हैं ! एक आकाशगंगा में ऐसे अनंत तारे कैसे नियमबद्ध चाल से चल रहे हैं ! सर्दी के बाद गर्मी और गर्मी के बाद बारिश - ये क्रम और मनुष्य के पेट से मनुष्य तथा भैंस के पेट से भैंस की ही संतानें जन्मती हैं - यह जो नियमबद्धता अनंत-अनंत जीवों में है और अनंत-अनंत चेहरों में कोई दो चेहरे पूर्णतः एक जैसे नहीं, यह सब ईश्वर की अद्भुत लीला देखकर बुद्धि तड़ाका बोल देती है।

ऐसी कोई अज्ञात शक्ति है जो सबका नियमन कर रही है और कई पुतलों के द्वारा करा रही है । उसे अज्ञात शक्ति कहो या ईश्वरीय शक्ति, आदिशक्ति कहो।

कैसे हुआ शिवलिंग का प्राकट्य ?

'शिव पुराण' की कथा है कि ब्रह्माजी ने

ऐसी अद्भुत सृष्टि की रचना की और विष्णुजी ने पालन का भार उठाया । एक समय दोनों देवों को हुआ कि हम दोनों में श्रेष्ठ कौन ? सृष्टिकर्ता बड़ा कि पालन करनेवाला बड़ा ? दोनों में गज-ग्राह युद्ध, बौद्धिक खिंचाव शुरू हुआ।

इतने में एक अद्भुत लिंग प्रकट हुआ, जो आकाश और पाताल की तरफ बढ़ा । उसमें से आदेश आया कि 'हे देवो ! जो इसका अंत पाकर जल्दी आयेगा वह दोनों में से बड़ा होगा।'

ब्रह्माजी आकाश की ओर और विष्णुजी पाताल की ओर चले लेकिन उस अद्भुत तत्त्व का कोई आदि-अंत न था । इसी तत्त्व को तत्त्ववेत्ताओं ने कहा कि 'यह परमात्मा, शिव-तत्त्व अनंत, अनादि है।'

अनंत, अनादि माना उसका कोई अंत और आदि नहीं। आत्मसाक्षात्कार करने के बाद भी उसका कोई छोर पा ले... नहीं, बुद्धि उसमें लीन हो जाती है परंतु 'परमात्मा इतना बड़ा है' ऐसा नहीं कह सकती।

आखिर दोनों देव हारे, थके... दोनों के बड़प्पन ढीले हो गये। अब स्तुति करने लगे। दो महाशक्तियों में संघर्ष हो रहा था, उस संघर्ष को शिवलिंग ने एक-दूसरे के सहयोग में परिणत कर दिया। सृष्टि में उथल-पुथल होने की घटनाओं को घटित होने से रोकने, प्राणिमात्र को बचाने की जो घड़ियाँ, जो मंगलकारी, कल्याणकारी रात्रि थी, उसको 'महाशिवरात्रि' कहते हैं । इस रात्रि को भक्तिभाव से जागरण किया जाय तो अमिट फल होता है।

पूजा के प्रकार व महाशिवरात्रि का महाफल

इस दिन शिवजी को फूल या बिल्वपत्र चढ़ाये जाते हैं। जंगल में हों, बियाबान (निर्जन स्थान) में हों, कहीं भी हों, मिट्टी या रेती के शिवजी बना लिये, पत्ते-फूल तोड़ के धर दिये, पानी का छींटा मार दिया, मुँह से ही वाद्य-नाद कर दिया, बैंड-बाजे की जरूरत नहीं; शिवजी प्रसन्न हो जाते हैं, अंतःकरण शुद्ध होने लगता है । तो मानना पड़ेगा कि शिवपूजा में वस्तु का मूल्य नहीं है, भावना का मूल्य है। **भावे हि विद्यते देवः ।**

शिवजी की प्रारम्भिक आराधना होती है पत्र-पुष्प, पंचामृत आदि से। पूजा का दूसरा ऊँचा चरण है कि शिवपूजा मानसिक की जाय - 'जो मैं खाता-पीता हूँ वह आपको भोग लगाता हूँ। जो चलता-फिरता हूँ वह आपकी प्रदक्षिणा है और जो-जो कर्म करता हूँ, हे शिवजी ! आपको अर्पित है।'

जब उस शिव-तत्त्व को चैतन्य वपु, आत्मदेव समझकर, 'अखिल ब्रह्मांड में वह परमात्मा ही साररूप में है, बाकी उसका प्रकृति-विलास है, नाम और रूप उसकी माया है' - ऐसा समझ के नीति के अनुसार जो कुछ व्यवहार किया जाय और अपना कर्तापन बाधित हो जाय तो उस योगी को खुली आँख समाधि का सुख मिलता है। आँख खुली होते हुए भी अदृश्य तत्त्व में, निःसंकल्प दशा में वह योगी जग जाता है।

जो स्वर्ण का शिवलिंग बनाकर उसकी पूजा करता है तो ३ पीढ़ी तक उसके यहाँ धन स्थिर रहता है। जो माणिक का बनाकर करता है उसके रोग, दरिद्रता दूर होकर धन और ऐश्वर्य बढ़ता है। इस प्रकार अलग-अलग शिवलिंगों की पूजा करने से अलग-अलग फल की प्राप्ति होती है लेकिन उन सबसे महाफल यह है कि जीव शिव-तत्त्व को प्राप्त हो जाय।

शिव-तत्त्व को पाने के लिए हम **तन्मे मनः**

शिवसंकल्पमस्तु । नश्वर चीज का संकल्प नहीं लेकिन शिवसंकल्प हो, मंगलकारी संकल्प हो। और मंगलकारी संकल्प यही है कि संकल्प जहाँ से उठते हैं, उस परब्रह्म परमात्मा में हमारी चित्तवृत्तियाँ विश्रांति पायें।

दो महाशक्तियाँ अपने को कर्ता मानकर लड़ें तो संसार का कचूमर हो जाय, इसलिए संसार की दुःख की घड़ी के समय जो सच्चिदानंद निर्गुण, निराकार था, उसने साकार रूप में प्रकट होकर दोनों महाशक्तियों को अपने-अपने कर्तव्य का पालन करने में लगा दिया । तो केवल वे दो महाशक्तियाँ ही शिव की नहीं हैं, हम लोग भी शिव की विभिन्न शक्तियाँ हैं। हमारा रोम-रोम भी शिव-तत्त्व से भरा है। ऐसा कोई जीव नहीं जो शिव-तत्त्व से अर्थात् परमात्मा से एक सेकंड भी दूर रह सके। हो सकता है कि २ सेकंड के लिए मछली को मछुआरा पकड़ के किनारे पर धर दे लेकिन दुनिया में ऐसा कोई पैदा नहीं हुआ जो हमको उठाकर २ सेकंड के लिए परमात्मा से अलग जगह पर रख दे; हम उस शिव-तत्त्व में इतने ओत-प्रोत हैं।

फिर भी अहंकार हमको दूरी का एहसास कराता है जबकि अनंत की लीला में अनंत की सत्ता से सब हो रहा है, हम अपने को कर्ता मानकर उस लीला में विक्षेप कर रहे हैं । यदि इस महाशिवरात्रि से लाभान्वित होने का सौभाग्य हमें मिल जाय, इस मंगल रात्रि का हम सदुपयोग कर लें कि 'ब्रह्मा और विष्णु जैसी शक्तियाँ भी तुम्हारे तत्त्व के आगे नतमस्तक हैं तो हमारा धन, अक्ल, हमारी जानकारी - यह सब भी तो आप ही से स्फुरित हो रहा है। तो भगवान !

मेरा मुझमें कुछ नहीं, जो कुछ है सो तोर ।
तेरा तुझको देत हैं, क्या लागत है मोर ।।'

ऐसा करके यदि हम अपना अहं विसर्जित कर सकें तो उस आत्मशिव को पहचानने की जिज्ञासा और सूझबूझ बढ़ जाती है। ❐

...और हरि पंडित का गर्व चूर-चूर हो गया !

(संत एकनाथ षष्ठी : १८ मार्च)

संत एकनाथजी के पुत्र हरि पंडित बड़े विद्वान और बुद्धिमान थे। कम उम्र में ही उन्होंने छहों शास्त्रों का अध्ययन पूरा कर लिया था । संस्कृत भाषा के ज्ञान के अभिमान के कारण वे एकनाथजी के मराठी ग्रंथ, कीर्तन और प्रवचन को पसंद नहीं करते थे।

संत एकनाथजी ने गुरुकृपा से अपने स्वरूप के ज्ञान का अपरोक्ष अनुभव किया था । वे अपने पुत्र को समझाते कि ''बेटे ! संस्कृत हो या प्राकृत, भगवान के लिए दोनों समान हैं । जिस वाणी से ब्रह्मकथन होता है, वे उसीसे संतुष्ट होते हैं।''

एकनाथजी ने 'एकनाथी भागवत'

(२.३३३) में कहा है :

प्रेमेंवीण श्रुतिस्मृतिज्ञान । प्रेमेंवीण ध्यानपूजन ।
प्रेमेंवीण श्रवण कीर्तन । वृथा जाण नृपनाथा ।।

'परमात्म-प्रेम के बिना श्रुति, स्मृति, ज्ञान, ध्यान, पूजन, श्रवण, कीर्तन सब व्यर्थ है।'

हरि पंडित पिता के विचारों से सहमत न होने के कारण अपनी धर्मपत्नी एवं दो पुत्रों के साथ काशी चले गये। काशी में वे विद्वानों में सर्वमान्य होकर रहने लगे। चार वर्ष बीतने पर हरि पंडित को समझाने के लिए एकनाथजी स्वयं काशी पधारे।

हरि पंडित ने उनका बड़ा आदर किया। 'एकनाथजी महाराज महाराष्ट्र के ग्रंथों पर प्रवचन न करें और दूसरों का अन्न ग्रहण न करें।' - इन दो शर्तों पर हरि पंडित ने पैठण चलना स्वीकार किया।

पैठण में अब एकनाथजी के बदले हरि पंडित के प्रवचन होने लगे। एकनाथजी श्रोताओं में बैठ जाते थे। हरि पंडित विद्वान तो बहुत बड़े थे पर एकनाथजी के प्रवचन में जहाँ श्रोताओं की इतनी भीड़ होती थी कि तिल धरने की जगह न मिलती, वहाँ अब कुछ शास्त्री-पंडित ही दिखाई देते थे। हरि पंडित का हृदय अब कुछ नरम होने लगा। एकनाथजी यह ताड़ गये और उन्होंने सोचा कि 'अब इसे अहंकार के ब्रह्मपिशाच से छुड़ाना चाहिए।'

पैठण में एक स्त्री ने हजार ब्राह्मणों को भोजन कराने का संकल्प किया था। कालगति से उसका पति मर गया, घर में जो कुछ सम्पत्ति थी वह भी नष्ट हो गयी और ऐसा समय आया कि उसे पेट भरने के लिए लोगों के यहाँ पानी भरने का काम करना पड़ा। पर इस हालत में भी उसकी यह इच्छा थी कि 'सहस्र ब्राह्मण-भोजन का जो संकल्प किया है वह पूरा हो।'

एक सुज्ञ पंडित ने उसे सलाह दी : ''एक ब्रह्मनिष्ठ ब्राह्मण को भोजन करा दो, इससे सहस्र ब्राह्मणों को भोजन कराने का पुण्य-लाभ होगा। पैठण में ऐसे ब्रह्मनिष्ठ ब्राह्मण संत एकनाथजी के सिवाय और कौन हो सकते हैं!''

उसने संत एकनाथजी को भोजन के लिए विनती की। उसका शुद्ध संकल्प, विनय और आग्रह देखकर तथा हरि पंडित का अभिमान चूर करने का सुअवसर जान के उन्होंने भोजन का निमंत्रण स्वीकार किया और रसोई बनाने के लिए स्वयं हरि पंडित को उसके घर भेजा। हरि पंडित ने रसोई बनायी और एकनाथजी महाराज को स्वयं परोसकर भोजन कराया। घर लौटते समय एकनाथजी हरि पंडित से बोले कि ''जूठी पत्तल भी तुम्हीं उठाकर फेंक दो।''

हरि पंडित पत्तल उठाने लगे तो एक पत्तल के नीचे दूसरी पत्तल, दूसरी के नीचे तीसरी... इस तरह एक हजार पत्तलें निकलीं। एक सहस्र ब्राह्मणों को भोजन कराने का संकल्प इस तरह पूरा हुआ देखकर उस स्त्री के आनंद की कोई सीमा न रही और हरि पंडित का गर्व चूर-चूर हो गया।

हरि पंडित अब समझ चुके थे कि वाक्-चातुर्य का विलास नहीं लोक-मांगल्य की सुवास महकाने में जीवन की सार्थकता है। पांडित्य नहीं परमात्म-प्रेम की जीवन में जरूरत है। लोक-प्रतिष्ठा नहीं ब्रह्मनिष्ठा मानव-जीवन की सारभूत, सच्ची उपलब्धि है।

हरि पंडित तथा अन्य लोगों ने एकनाथजी से सत्संग के लिए प्रार्थना की। तब पैठण में पुनः संत एकनाथजी के श्रीमुख से निकली ब्रह्म-अनुभव की सरिता में लोगों के हृदय पावन होने लगे। ❑

गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोतरी' के उत्तर

(१) प्राणायाम (२) आशा-तृष्णा
(३) अज्ञान (४) आँवला (५) प्रारब्ध
(६) मंत्रजप (७) शरीर (८) सद्गुरु

(होली : १२ मार्च, धुलेंडी : १३ मार्च)

होली का सही लाभ लें

होलिकां आगतां दृष्ट्वा हृदयी हर्षन्ति मानवाः ।
पापमुक्तास्तु संजाता क्षुद्रता विलयं गताः ।।

होलिका आने पर लोग हर्षित होते हैं, पापमुक्त होते हैं और क्षुद्रता दूर चली जाती है। हृदय की संकीर्णता, नाखुशी क्षुद्रता है। हृदय में खुशी आना माना क्षुद्रता का चले जाना।

हृदय हर्षित हो यह ठीक है लेकिन पाप करके नहीं, पाप निवृत्त करके हृदय हर्षित हो यह शर्त है। अगर पाप करके हृदय हर्षित होता है तो थोड़ी देर के लिए हर्ष होगा और लम्बा समय शोक मिलेगा। पाप निवृत्त करके हर्षित होता है तो वह फिर निवृत्तस्वरूप चैतन्य परब्रह्म परमात्मा के तत्त्व का, स्वरूप का अनुभव करने का अधिकारी हो जायेगा। पाप करते हुए जो हर्षित होता है वह अधःपतन की तरफ जाता है और पाप निवृत्त करते हुए जो हर्षित होता है उसका उत्थान होता है। पापनिवृत्ति से एवं पुण्यकर्म व पुण्यसत्संग से जो प्रसन्नता होती है, शांति होती है, वही असली उत्थान की यात्रा है।

तो हृदय की क्षुद्रता जाय। एक होती है वस्तुओं की क्षुद्रता - 'वस्तुएँ कम हैं, थोड़ी हैं...' और दूसरी होती है हृदय की क्षुद्रता - वस्तुएँ हैं या नहीं लेकिन हृदय संकीर्ण है। ऐसे पर्व के दिन ऐसी वस्तुएँ लायी जायें कि बहुतों तक पहुँचें।

यह होलिकोत्सव हृदय की क्षुद्रता तोड़ने का संकेत देता है लेकिन दुःख की बात है कि ऐसे उत्सव पर लोग गलती से हृदय की क्षुद्रता

बढ़ाने का भी काम कर लेते हैं। हकीकत में इन पर्वों में राष्ट्रीयता, सामाजिकता, धार्मिकता और आरोग्य का विकास छुपा हुआ है लेकिन हलकी मति के लोग इन उत्सवों पर कुछ दूसरा ही रंग-ढंग करके लाभ की जगह पर हानि उठाते हैं तथा औरों को भी पहुँचाते हैं। किसीको गाली देकर, किसीका अपमान करके अथवा किसीको हानि करनेवाले रासायनिक रंग लगा के हर्ष पैदा करना हर्ष नहीं है। रासायनिक रंग, डामर (तारकोल) आदि लगाना या वीभत्स व्यवहार करना अथवा मद्यपान करना यह तो हृदय को महाक्षुद्रता में गिरा देता है।

स्वास्थ्य-सुरक्षा का अनुपम संदेश

यह वासंतिक महोत्सव है अतः इन दिनों में स्वास्थ्य-सुरक्षा व अंतःकरण की सुरक्षा तथा समाज में स्नेह व सज्जनता की स्थापना के लिए सुबह-सुबह प्रभातफेरियाँ निकालनी चाहिए। मुहल्ले-मुहल्ले प्रभातफेरियाँ निकलनी चाहिए। होली पूनम के दिन चैतन्य महाप्रभु प्रकट हुए थे। ऐसे रामरस, हरिरस बाँटनेवाले संतों के जीवन-चरित्र के स्वांग (नाटक) करने चाहिए।

मौसम के बदलने से शरीर में जो कफ आदि जमा हो गया है उसको नष्ट करने के लिए धाणी (खीलें या लावा) और चने, गेहूँ आदि भूना हुआ अनाज खाना-खिलाना चाहिए। होलिका जलाकर प्रदक्षिणा की जाती है अर्थात् प्रदक्षिणा करते समय शरीर को गर्मी का वातावरण मिले, शरीर में जो कफ जमा है वह विलय हो जाय; और नारियल अर्पित किया जाता है अर्थात् अपने अहंकाररूपी नारियल को ज्ञानाग्नि में स्वाहा करने का संकेत है। इस प्रकार का सूक्ष्म अध्ययन करके मानव की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक उन्नति हो ऐसा आयोजन अगर किसी संस्कृति में पूर्ण रूप से देखना हो तो वह भारतीय संस्कृति में दिखाई पड़ता है।

होलिका आगतां दृष्ट्वा... होली आ रही है ऐसा देखकर चित्त में प्रसन्नता आती है। आज का विज्ञान कहता है कि जब आदमी अंदर अशांत, विक्षिप्त, दुःखी होता है तब अंधा होकर शराब के नशे में या कामविकार में गिरता है। हृदय जिसका प्रसन्न है, पवित्र है वह शराब के नशे में या विकार में नहीं गिरता, वह तो रामनाम की प्यालियाँ पियेगा-पिलायेगा और नारायण के रस में जगेगा और जगायेगा।

ऐसे मनायें होली !

होलिका के दिनों में एकादशी से लेकर दूज तक २० दिन का उत्सव मनाना चाहिए। इन दिनों में बालकों व युवकों को सेवाकार्य ढूँढ़ लेना चाहिए। जो शराब पीते हैं ऐसों को समझायें और उनको भी अपने साथ लेकर प्रभातफेरी निकालें। प्रभात में सात्त्विक वातावरण का भी असर मिलेगा, हरिनाम के कीर्तन का भी असर मिलेगा। 'यह उत्सव दिल के भीतर के आनंद की, रामनाम की प्यालियाँ पीने का उत्सव है न कि अल्कोहल का जहर पीकर अपना खानदान बरबाद करने का उत्सव है।' - ऐसा प्रेमपूर्वक समझा के वे बालक और युवा दूसरे बालकों और युवाओं को सुमार्ग में लगाने की सेवा कर सकते हैं।

माइयाँ (महिलाएँ) प्रभात को होली-उत्सव के गीत गाकर कुटुम्ब में उत्साह भर सकती हैं और भाई लोग जो मान्यताओं का कूड़ा-करकट एकत्र हुआ है, उसे इस दिन जलाकर नये जीवन की शुरुआत करने का संकल्प कर सकते हैं। इन दिनों में भागवत, रामायण की कथा, महापुरुषों का जीवन-चरित्र आदि पढ़ना-पढ़ाना, सुनना-सुनाना हितकर है।

होली के बाद पृथ्वी पर सूर्य का प्रकाश सीधा पड़ता है और दिन बड़ा होने के कारण शरीर में जो कफ है, वह पिघल-पिघल के जठर

में आता है, भूख कम हो जाती है। हमारे शरीर की सप्तधातुओं और सप्तरंगों में क्षोभ शुरू होता है, जिससे पित्त बढ़ने की, स्वभाव में थोड़ा गुस्सा आने की सम्भावना होती है।

प्राकृतिक व स्वास्थ्य के लिए हितकर रंग बनाने हेतु होली की एक रात पहले पलाश व गेंदे के फूल पानी में भिगो दिये जायें और सुबह तेल की कुछ बूँदें डालकर उनको गर्म करें तो रंग अच्छा छोड़ेंगे। फिर गेंदे के फूल हैं तो हल्दी डाल दो, पलाश के फूल हैं तो जलेबी का रंग डालना हो तो डाल दो। इन रंगों से होली खेलें तो हमारी सप्तधातुएँ व सप्तरंग संतुलित होते हैं और गर्मी पचाने की शक्ति बनी रहती है।

यह होलिकोत्सव प्रसन्नता व आनंद लाता है; अगर समझ के उत्सव करें तो सच्चरित्रता और स्नेह भी लाता है। इस उत्सव के साथ हम लोग इस दिन यह संकल्प करें कि 'जैसे इस उत्सव के अवसर पर ढोंढा राक्षसी जल गयी थी, ऐसे ही हमारे चित्त में जो आसुरी वृत्तियाँ हैं, उनको हम दग्ध करें। जैसे ब्राह्मण आहुति देते हैं ऐसे ही हम काम, क्रोध, भय, शोक और चिंता की जठराग्नि में मानसिक आहुति देकर अपने में तेज प्रकट करें।' ❐

अमृतबिंदु

- पूज्य बापूजी

जिसके जीवन में कोई ब्रह्मज्ञानी गुरु नहीं उसका जीवन तो संसार-सागर में बिना नाविक के डोलनेवाली उस पतवाररहित नाव के समान है जो कब डूब जाय, कोई भरोसा नहीं।

भवतारक है भगवन्नाम

(संत हरि बाबाजी जयंती : ११ मार्च)

एक बार किसी विशेष पर्व पर हरि बाबाजी भक्तों के साथ गंगा-स्नान करने गये। लोगों को शिक्षा देने के लिए संत कोई-न-कोई लीला करते रहते हैं। बाबाजी ने भी लीला रची। वहाँ गंगाजी की दो धाराएँ थीं। एक धारा पार करने के बाद बीच में बालू का एक टापू था, आगे प्रधान धारा थी। मेला इसी टापू पर था। बाबाजी बोले : ''चलो, बीच के टापू पर चलें।''

सेवक ने पूछा : ''महाराजजी ! इस धारा में जल अधिक है। छोटे-छोटे बालक और जो लोग तैरना नहीं जानते वे कैसे पार करेंगे ?''

बाबाजी : ''नहीं, अधिक जल कहीं नहीं है। आओ, मेरे पीछे चले आओ।'' बस, सब लोग बाबाजी के पीछे-पीछे चल दिये।

इस टोली में सबसे लम्बे बाबाजी ही थे किंतु आश्चर्य यह था कि जल बाबाजी की भी छाती तक था और छोटे बालक की भी छाती तक ही था। बाबाजी टापू पर पहुँचकर जोर-जोर से कह रहे थे : ''डरो मत, चले आओ। केवल छाती-छाती जल है।'' उस समय बूढ़े, बालक और जवान - सभीकी छाती तक जल हो गया।

उसी मंडली में एक टीकाराम नाम का ठिंगना आदमी था। वह कीर्तन का कुछ विरोधी था। उसने सोचा कि 'बाबाजी तो सबसे लम्बे हैं। जब उन्हींकी छाती तक जल है तो मैं तो डूब जाऊँगा।' इसलिए वह जल में नहीं घुसा। किनारे पर खड़ा-खड़ा सबको देखता रहा किंतु जब ८ वर्ष का बालक भी पार उतर गया तो उसे बहुत आत्मग्लानि हुई। वह दिल मजबूत करके गंगाजी में घुस गया। बीच धारा में पहुँचा तो सचमुच ही गोते खाने लगा। जब उसने ३-४ गोते खा लिये, तब किसीने पुकारा : ''अरे ! टीकाराम डूब रहा है, उसे बचाओ।''

एक व्यक्ति ने जल्दी से उसे बाहर निकाला पर उसके पेट में पानी भरने से वह मूर्च्छित हो गया था। उसके पेट का पानी निकाला गया। होश में आया तो सोचने लगा कि 'मैंने उनकी बात में अविश्वास किया था और हरिनाम में मेरी अश्रद्धा थी, इसीसे मैं डूब रहा था।' उसके कोई पुण्यकर्म जगे होंगे जिससे उसे अपनी गलती का एहसास हुआ और वह तुरंत बाबाजी के चरणों में गिरकर क्षमा माँगने लगा।

बाबाजी बोले : ''भगवन्नाम में विश्वास रखने से तो जीव भवसागर से पार हो जाते हैं फिर यह तो एक छोटी-सी धारा ही थी, इसको पार करना कौन-सी बड़ी बात थी !'' ☐

विशालापुरी में गोवर्धन नामक एक नवयुवक पंडित रहता था। वह विद्वान, तर्कशील और थोड़ा विद्याभिमानी भी था। उसकी पत्नी में भगवान के प्रति बहुत श्रद्धा-भक्ति थी। गोवर्धन के पिता एक विरक्त महात्माजी की बड़ी सेवा-भक्ति करते थे। उन्हींकी सेवा से प्रसन्न हो महात्मा कभी-कभी उनके घर पधारने की कृपा करते थे। गोवर्धन का पड़ोसी नंदाराम बड़ा कुमार्गगामी था। वह गोवर्धन को भी अपने समान बनाना चाहता था परंतु बीच-बीच में महात्मा का संग प्राप्त होते रहने से गोवर्धन की चित्तवृत्ति पर मलिनता की छाप नहीं पड़ती थी।

एक बार गोवर्धन अनेक वर्षों तक महात्मा के सम्पर्क से दूर हो गया। गोवर्धन सदाचारी तो था परंतु भजनपरायण नहीं था। सत्संग छूट जाने और नंदाराम का कुसंग प्राप्त होने से उसके दबे दोष प्रबल रूप में उभर आये। गोवर्धन धीरे-धीरे शराबी, जुआरी और

व्यभिचारी हो गया। पत्नी बेचारी बड़ी दुःखी थी। उसने एक दिन मन-ही-मन आर्तभाव से प्रार्थना की : 'भगवन् ! मेरे पतिदेव कुसंग में पड़ गये हैं, महात्मा इधर आये नहीं। आप दीनबंधु हैं। महात्मा को यहाँ भिजवाइये और मेरे पति का जीवन सुधारिये।'

महात्मा समाधिस्थ अवस्था में सुदूर नदी-तट पर एकांतवास कर रहे थे। अकस्मात् उन्हें अपने सेवक के पुत्र गोवर्धन की याद आयी। वे विशालापुरी पहुँचे। उस समय आधी रात बीत चुकी थी। सिद्ध महात्मा की सर्वगत दृष्टि ने देख लिया कि 'इस समय गोवर्धन मायावती नामक वेश्या के घर पर है।' वे सीधे वहीं पहुँचे। उन्होंने कमरे के किवाड़ खटखटाये और कहा : ''गोवर्धन ! किवाड़ खोलो।'' गोवर्धन उस समय मद्य की मादकता में चूर अपने को भूला हुआ था परंतु महात्मा की वह अवहेलना नहीं कर सका। वेश्या का भी साहस नहीं हुआ कि उसे रोके। दरवाजा खोलते ही अपने सामने एक परम तेजपुंज जटाधारी महापुरुष को खड़े देखा। उनके शरीर और नेत्रों से एक स्निग्ध, सुशीतल, तेजोमय अमृतधारा निकल रही थी। गोवर्धन को पहले तो कुछ डर-सा लगा परंतु दूसरे ही क्षण उसने महात्मा को पहचान लिया। उसका सारा मद उतर गया। वह चरणों में गिर पड़ा।

महात्मा के अमोघ दर्शन का मायावती वेश्या के चित्त पर भी प्रभाव पड़ा। पश्चात्ताप करती हुई वह चरणों में गिर पड़ी। महात्मा ने दोनों के मस्तकों का स्पर्श किया, बोले : ''मेरे बच्चो ! उठो, घबराओ नहीं। पश्चात्ताप की अग्नि पाप-नाश कर देती है और भगवान की कृपाशक्ति के सामने तुम्हारे पापों की क्या औकात ! भगवान का भजन करो और जन्म-जीवन को सफल करो।''

कुछ क्षण की नीरव शांति के बाद महात्मा पुनः बोले : ''गोवर्धन ! तुम्हारे पिता के शुभ संस्कार तुम्हारे अंदर थे परंतु तुमने विद्या के अभिमान में भगवान की भक्ति नहीं की, संतों का संग नहीं कर पाये, साधन-भजन का नियम नहीं ले पाये। तर्क के बल पर केवल जगत के अस्तित्व का खंडन ही करते रहे। सच्चे आत्मीय, स्वजन, बंधु और प्रिय वे ही हैं, जो अपने आत्मीय को कुमार्ग से हटाकर विषयरूपी जहरीली मदिरा के नशे से छुड़ा के भगवान के मार्ग पर लगाते हैं और भगवान से कातर प्रार्थना करके उसे भगवत्प्रेम-सुधा की धारा का पान कराते हैं। तुम्हारी पत्नी धन्य है ! सावित्री ने एक यमराज के फंदे से अपने स्वामी सत्यवान को छुड़ाया था पर तुम्हारी साध्वी पत्नी ने तुमको अनेकों जन्म-जन्मांतरों में जाने से छुड़ाकर अनंतों मृत्युओं से बचा लिया।

यह मायावती पूर्वजन्म की बड़ी भक्त थी। कुसंग में पड़कर इसका पतन हुआ पर इसके हृदय में पश्चात्ताप की आग जल रही थी। मायावती ने कल ही रो-रोकर भगवान को पुकारा था। भगवान ने उसकी भी पुकार सुन ली।''

गोवर्धन और मायावती दोनों ने पश्चात्ताप के आँसुओं से महात्मा के चरण पखारे, जिससे उनके सारे पाप धुल गये। महात्मा ने मायावती को अपनी तुलसी की माला देकर आशीर्वाद दिया तथा कावेरी नदी के तट पर जाकर भगवद्-भजन करने का आदेश दिया। गोवर्धन को उसके घर जाने का आदेश दिया। आत्मवेत्ता संतों की कृपाशक्ति कल्याण करने में अमोघ होती है।

इधर गोवर्धन की पत्नी रो-रोकर भगवान को पुकार रही थी, इतने में गोवर्धन ने किवाड़ खटखटाये तथा आवाज दी। घर में प्रवेश कर गद्‌गद कंठ से सारा वृत्तांत सुनाया। ब्राह्मणी का हृदय भाव से व आँखें प्रेमाश्रुओं से भर आयीं। प्रातः महात्मा उनके घर पधारे। महात्मा ने दोनों को भगवद्भक्ति का उपदेश और मंत्र देकर उनका जीवन भगवद्भक्ति, भगवत्प्रीति एवं भगवद्रस से ओतप्रोत कर दिया। ❐

अष्टावक्र गीता

(गतांक से आगे)

अष्टावक्रजी की जितेन्द्रियता

- पूज्य बापूजी

आश्रम की अधिष्ठात्री महिला जो वृद्धा थी, केवल वह वहाँ ठहरी रही। वह महिला अपना पलंग सजाकर सो गयी। मुनि निद्राग्रस्त हुए। रात्रि को सर्दी लगने का बहाना करके थर-थर काँपती हुई वह वृद्धा अपने पलंग से उठी और मुनि के पलंग पर सो गयी। मुनि को आलिंगन करके अपने शरीर से उन्हें प्रेम करने लगी लेकिन मुनि तो जहाँ से मन फुरता है, इन्द्रियों को विषयों में गिरने की सम्मति देनेवाली बुद्धि को जहाँ से सत्ता-स्फूर्ति मिलती है उस परम सत्ता में विश्रांति पाये हुए थे।

एक तो बाहर के आकर्षण होते हैं और दूसरे भीतर से आकर्षण पैदा होते हैं। भीतर से आकर्षण तब पैदा होते हैं जब आकर्षित करनेवाले पदार्थों के प्रति किसी जन्म में आकर्षण के संस्कार भीतर पड़े हों। बाहर का आकर्षण तब होता है जब बाहर कोई निमित्त बनता है। ये दोनों - भीतर और बाहर के आकर्षण होते हैं मन में। मन जब इन्द्रियों के पक्ष में होता है और बुद्धि कमजोर होती है तो बुद्धि मन के सुझाव में खिंच जाती है। बुद्धि अगर न खिंचे तो मन आकर्षक पदार्थों की ओर फिसल नहीं सकता। बुद्धि अगर खिंच जाती है तो मन आकर्षक पदार्थों व परिस्थितियों में गिरता है। बुद्धि अगर दृढ़ है तो मन नहीं गिरता।

जिन्होंने दृढ़ तत्त्व (आत्मा) का साक्षात्कार किया है और 'परीक्षा में उत्तीर्ण होना है !' ऐसी जिनकी खबरदारी है, सतर्कता है ऐसे अष्टावक्र मुनि को वह अधिष्ठात्री आलिंगन करके बाँहों में लेकर इधर से उधर डुलाती है, हिलाती है लेकिन मुनि प्रगाढ़ निद्रा में हैं ऐसा एहसास उसे करा रहे हैं। आखिर जब उस महिला ने थोड़ी अतिशयता की, तब मुनि ने आँखें खोलीं और बोले :

"माता ! तू कितनी देर से मुझे अपनी गोद में खिला रही है ! माँ ! मेरी नींद टूट गयी है।"

महिला बोली : "माँ-माँ क्या करते हो ? मैं तुम्हारा यौवन, तुम्हारी प्रसन्नता, तुम्हारी निष्ठा, तुम्हारा आंतरिक सौंदर्य देखकर काम से पीड़ित हो रही हूँ। मैंने तुम्हारी इतनी सेवा करवायी तो तुम मेरी इतनी इच्छा पूरी करो।"

मुनि बोले : **"उन बच्चियों को मैंने बहन माना है। तुमको मैं माता मान रहा हूँ। माता ! मुझे आशीर्वाद दो कि मैं वदान्य ऋषि की परीक्षा में सफल हो जाऊँ।"**

महिला ने इधर-उधर की बातें करके फिसलाने की चेष्टा की पर मुनि अंदर से दृढ़ थे। आखिर उस महिला ने अपना असली रूप प्रकट किया और कहा : "मैं साधारण महिला नहीं हूँ। मैं उत्तर दिशा की अधिष्ठात्री देवी हूँ। ये मेरी परिचारिकाएँ हैं। मुनि ! आप धन्य हो ! आपका कार्य सफल हुआ है।"

अष्टावक्र मुनि घर लौट आये और विश्राम किया। फिर वे वदान्य ऋषि के पास गये और सारा वृत्तांत उन्हें सुनाया। वदान्य ऋषि बोले : "आप उत्तम नक्षत्र में विधिपूर्वक मेरी पुत्री का पाणिग्रहण कीजिये। आप अत्यंत सुयोग्य पात्र हैं।" ❑

आसक्तिरूपी बंधन को काटने का प्रबल अस्त्र

आक्रान्तं मरणेन जन्म
जरसा चात्युज्ज्वलं यौवनं
सन्तोषो धनलिप्सया
शमसुखं प्रौढाङ्गनाविभ्रमैः ।
लोकैर्मत्सरिभिर्गुणा वनभुवो
व्यालैर्नृपा दुर्जनैरस्थैर्येण
विभूतयोऽप्युपहता ग्रस्तं न किं केन वा ।।

'जन्म मृत्यु के द्वारा ग्रसा हुआ है अर्थात् जन्म के बाद मृत्यु निश्चित है, अत्यंत सुंदर यौवन जरा (वार्धक्य) से, संतोष धन की इच्छा से, आत्मसंयम का सुख प्रौढ़ विलासिनियों के कटाक्षपात आदि हावभावों से ग्रसा हुआ है। पर-उन्नति को न सहनेवाले लोगों से गुण, हिंसक जंतुओं से वन, दुष्ट लोगों से (सलाहकारों के रूप में) राजा (श्रीमान) लोग, अस्थिर स्वभाव के कारण शक्तियाँ-सम्पत्तियाँ आक्रांत हैं। किसने किसको नहीं ग्रस लिया ? सभी पदार्थ दूसरों द्वारा दबाये गये हैं अर्थात् अस्थिर हैं। ऐसी स्थिति में स्थिर पदार्थ वैराग्य का ही आश्रय करना चाहिए।'

(वैराग्य शतक : ३२)

योगी भर्तृहरिजी समझा रहे हैं कि संसार से अनासक्त होने के लिए सर्वोत्तम उपाय केवल वैराग्य ही है। आसक्तिरूपी बंधन को काटने के लिए यह एक प्रबल अस्त्र है। यदि वैराग्य वास्तविक रहा तो मनुष्य निश्चय ही अपने आत्मलक्ष्य पर पहुँच जायेगा। धन, सम्पत्ति, मित्रता, मान और मर्यादा - सब क्षणिक हैं। ये सब शीघ्र विनष्ट हो जानेवाली चीजें हैं। इनका परित्याग निर्दयता से करना चाहिए।

जैसे भूखा ही भोजन करता है, प्यासा ही पानी पीता है, उसी प्रकार जिसे आध्यात्मिक प्यास होती है, वही अमरत्वरूप सुधा का पान करने अर्थात् परमात्मप्राप्ति के लिए उद्योग करता है।

ईश्वर-अनुसंधान अथवा ब्रह्मसाक्षात्कार की लगन माँग और पूर्ति के नियम पर ही निर्भर करती है। वास्तविक माँग होने पर उसकी पूर्ति निश्चित है। यदि किसीको ब्रह्मसाक्षात्कार की तीव्रतम अभिलाषा होगी तो ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु द्वारा उसकी वह अभिलाषा अवश्य पूरी हो जायेगी।

भगवान श्रीरामजी के मन में जब वैराग्य-भावना का उदय हुआ तो वे वसिष्ठजी महाराज से प्रश्न करते हैं : ''इस शरीर की तीनों अवस्थाओं में कोई सुखदायी नहीं क्योंकि बाल्यावस्था महामूढ़ है, युवावस्था महाविकारवान है और जरावस्था महादुःख का पात्र है। बाल्यावस्था को युवावस्था ग्रास कर लेती है, युवावस्था को जरावस्था ग्रास कर लेती है और जरावस्था को मृत्यु ग्रास कर लेती है। ये अवस्थाएँ सब अल्पकाल की हैं, इनके आश्रय से मुझको क्या सुख होगा ? इससे आप मुझे वही उपाय बताइये, जिससे इस दुःख से मुक्त हो जाऊँ।''

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''किसीका धन-दौलत, सुख-वैभव आदि सांसारिक प्रलोभन, नष्ट हो जानेवाले पदार्थ देखकर उनकी ओर लालायित नहीं होना चाहिए। अविनाशी आत्मा को पाने के लिए इच्छाएँ

मिटानी चाहिए, न कि भोगों को पाने की इच्छाएँ करनी चाहिए। 'ऐसे दिन कब आयेंगे कि अकृत्रिम आनंद को पाऊँगा ? नश्वर भोगों की लालसा मिटाकर शाश्वत आत्मा में स्थिर होऊँगा ? देह होते हुए भी विदेही तत्त्व में प्रतिष्ठित हो जाऊँगा ?' - इस प्रकार की परमात्मप्राप्ति की इच्छा जोर पकड़ेगी तो तुच्छ इच्छाएँ, नश्वर चीजों की इच्छाएँ, मिटनेवाले संयोगों की इच्छाएँ हटकर अमर आत्मा में स्थिति होने लगेगी। ॐ... ॐ... ॐ...

मित्र का धोखा या शत्रु की जलन देखो तो भी सावधान हो जाओ, विकारों के आवेग के बाद शरीर की बुरी हालत देखो तो भी सावधान हो जाओ।

दुर्लभो मानुषो देहो देहिनां क्षणभंगुरः ।

८४ लाख योनियों के बाद मनुष्य-शरीर मिलता है और उसमें भी महापुरुषों का सान्निध्य, आश्रय तो बहुत मुश्किल से मिलता है। गौड़ देश के राजा ने बूढ़े बैल को देखा और विवेक जगा कि 'मैं भी तो बूढ़ा हो जाऊँगा।...' पूछा : "हे ग्वाल ! यह क्यों बूढ़ा हो रहा है ?" तो ग्वाल बोला : "महाराज ! अब यह मरने की तरफ जा रहा है।"

राजा विचार करने लगा, बोला : "इसका मतलब हम भी मरने की तरफ जा रहे हैं !" सिर पकड़ के बैठ गया गौशाला के बाहर। रातभर विचार-विचार में गौड़-नरेश सावधान हुआ। प्रभात हुई, हृदय का विवेक जगा। गौड़-नरेश चला गया सच्चे सम्राट - आत्मारामी संत के पास। जैसे भगीरथ राजा त्रितल मुनि के पास चले गये; अष्टावक्रजी १२ साल के हैं, शरीर कुरूप है, टेढ़ी टाँगें हैं, छोटा-सा कद है लेकिन आत्मशांति पाये हुए हैं तो उनके चरणों में राजा जनक दंडवत् प्रणाम करते हैं। शुकदेवजी के चरणों में राजा परीक्षित ने अपने 'मैं' को न्योछावर कर दिया। ऐसे ही गौड़-नरेश सद्गुरु के पास चले गये और सत्यस्वरूप आत्मा-परमात्मा को पा लिया।" ☐

खेल-खेल में बढ़ायें ज्ञान

नीचे दिये गये संकेतों के आधार पर वर्ग-पहेली में से ५ क्लेशों के नाम खोजें। उत्तर इसी अंक में दिये गये हैं।

(१) वह क्लेश जिसका अर्थ है अज्ञान। इससे संसार सत्य लगता है और आत्मा-परमात्मा की सत्यता का भान नहीं होता।

(२) वह क्लेश जिससे जीव शरीर या मन को 'मैं' मानता है।

(३) अपने अनुकूल व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति के प्रति आसक्ति करानेवाला क्लेश।

(४) अपने प्रतिकूल वस्तु, व्यक्ति या परिस्थिति के प्रति घृणा करानेवाला क्लेश।

(५) वह क्लेश जिससे मृत्यु का भय होता है।

ए	अ	पु	ओ	ख	द्वे	व	य	अ	छ
उ	ज	वि	झ	त	ष	ए	स्मि	ज	घ
ध	न	र	द्या	व	प	ता	श्र	र	ह
ज	त	य	ण	झ	ल	स	अ	म	ठ
स	इ	ह	स	न	झ	ठा	थ	य	अ
र	ध	घ	ज	फ	न	स	ए	भि	ढ
त	रा	मा	ण	च	द	म	नि	ञ	झ
ई	स	ग	ऋ	ट	म	वे	ई	न	ट
ध	श	प	ठ	क	श	य	द	म	भ

उत्तर : (१) अविद्या (२) अस्मिता (३) राग (४) द्वेष (५) अभिनिवेश।

पूज्य बापूजी कहते हैं : "रोज रात को सोते समय और सुबह उठकर नाभि में त्रिकोणाकार अग्निदेव की भावना करते हुए इन क्लेशों की 'ॐ अविद्यां जुहोमि स्वाहा। ॐ अस्मितां जुहोमि स्वाहा। ॐ रागं जुहोमि स्वाहा। ॐ द्वेषं जुहोमि स्वाहा। ॐ अभिनिवेशं जुहोमि स्वाहा।' - इन मंत्रों द्वारा मानसिक आहुतियाँ दें। व्यक्ति को जन्म-मरण के चक्कर में भटकानेवाले ५ क्लेशों को दूर करने का यह सरल उपाय है।"

विवेक का फल क्या ?

जीवन में राग-द्वेष बहुत कमजोर होने चाहिए; प्रबलता आत्मशक्ति की होनी चाहिए, राग-द्वेष की नहीं। यह होता है विवेक-निष्ठा से। देह से विविक्त (पृथक्) आत्मा और जगत से विविक्त परमेश्वर के प्रति निष्ठा होने से वैराग्य होता है।

वैराग्य माने नंगा रहना, पेड़ के नीचे रहना इत्यादि नहीं होता। आपके मन में जब शांति आने लगे, तब समझना कि वैराग्य आ गया। इन्द्रियों में चंचलता कम हो जाय, मन में संशय, विपर्यय (हेर-फेर) कम हो जायें, कर्माधिक्य में रुचि कम हो जाय, जीवन में सहनशीलता बढ़ जाय, गुरु, शास्त्र, ईश्वर पर श्रद्धा, प्रीति बढ़ जाय, तब समझना कि वैराग्य का उदय हुआ है।

अपने आत्मा के अतिरिक्त किसी भी अन्य वस्तु पर आस्था होना वैराग्य के विपरीत है। आत्मा के सिवाय ब्रह्मा-विष्णु-महेश पर भी अनास्था उत्पन्न कर अभ्यासजन्य समाधि और स्वर्ग-वैकुंठ पर भी अनास्था उत्पन्न कर देना - यह वेदांत के वैराग्य का लक्षण है, जिससे मनुष्य आत्मनिष्ठ हो जाता है। आत्मनिष्ठ होने के लिए अन्यनिष्ठता का परित्याग करना पड़ता है।

धर्म में, अधर्म से वैराग्य और धर्म से राग होता है। भक्ति में, ईश्वरातिरिक्त से वैराग्य और ईश्वर से राग होता है। योग में त्रिगुण के कार्यों से वैराग्य होता है। वेदांत में आत्मा के सिवाय सबसे वैराग्य होता है।

सबके अधिष्ठान में, सबके सार में आत्म-ब्रह्म एकत्व का लाभ... जिस लाभ से बढ़कर कोई लाभ नहीं - **आत्मलाभात् परं लाभं न विद्यते**। जिस ज्ञान से बढ़कर कोई ज्ञान नहीं - **आत्मज्ञानात् परं ज्ञानं न विद्यते**। जिस सुख से बढ़कर कोई सुख नहीं - **आत्मसुखात् परं सुखं न विद्यते**।

विवेक का फल है एक निश्चय पर पहुँचना। आप सोच-विचार तो करें परंतु किसी निश्चय पर न पहुँचें तो विवेक क्या हुआ? 'देह असत्, अनित्य, जड़ और दुःखरूप है और इसका साक्षी मैं सत्, नित्य, चेतन और आनंदरूप हूँ' - यह निश्चय ही विवेक है। 'ब्रह्म सत्य है और जगत मिथ्या है' - यह निश्चय ही विवेक है। इस विवेक का पर्यवसान (अंत) इस निश्चय-ज्ञान में होता है कि 'जो वस्तु बाहर से हमारे भीतर आयेगी वह निकल जायेगी। जो अभी नहीं है वह पैदा होगी और मर जायेगी। जो मैं नहीं होऊँगा वह मिलने पर बिछुड़ जायेगा। देश से पकड़कर लायी गयी वस्तु भाग जायेगी। काल में उत्पन्न वस्तु मर जायेगी।' अपने से अन्य वस्तु के संयोग का वियोग अवश्यम्भावी है। अतः कर्म से प्राप्त अथवा उत्पन्न प्रत्येक वस्तु के संयोग का वियोग अवश्यम्भावी है। कर्म से प्राप्त अथवा उत्पन्न प्रत्येक वस्तु, देश या काल नश्वर होगा। यह ब्रह्म के जिज्ञासु में कर्म से उत्पन्न होनेवाली सभी इहलौकिक-पारलौकिक वस्तुओं और परिस्थितियों से निर्वेद अर्थात् वैराग्य उत्पन्न करेगा। विवेक का फल वैराग्य है।

वैराग्य माने राग-द्वेष की शिथिलता[1] - न किसीसे दोस्ती और न किसीसे दुश्मनी। लेकिन वैराग्य माने क्रोध और घृणा नहीं होता। हमारे

१. किं नाम वैराग्यम् ? अदृढरागद्वेषवत्वम्।

कपिला गौ की महिमा गाते हैं भगवान

(गतांक का शेष)

भगवान श्रीकृष्ण धर्मराज युधिष्ठिर को कपिला गौ की महिमा बताते हुए कहते हैं : ''कपिला गौ पवित्र वस्तुओं में सबसे अधिक पवित्र, मंगलजनक पदार्थों में सबसे अधिक मंगलस्वरूपा तथा पुण्यों में परम पुण्यस्वरूपा है । जो प्रातःकाल उठकर भक्ति के साथ इनको घास की मुट्ठी अर्पण करता है, उसके एक महीने के पापों का नाश हो जाता है तथा जो इनकी परिक्रमा करता है, उसके द्वारा समूची पृथ्वी की परिक्रमा हो जाती है । जो इनका मूत्र लेकर अपनी नेत्र आदि इन्द्रियों में लगाता तथा स्नान करता है वह उस स्नान के पुण्य से निष्पाप हो जाता है। उसके ३० जन्मों के पाप नष्ट हो जाते हैं । जो पुरुष कपिला गौ के पंचगव्य से नहाकर शुद्ध होता है, वह मानो गंगा आदि समस्त तीर्थों में स्नान कर लेता है । जो जितेन्द्रिय रहकर एक दिन-रात उपवास करके कपिला गौ का पंचगव्य पान करता है, उसे चान्द्रायण व्रत से बढ़कर उत्तम फल की प्राप्ति होती है । जो क्रोध और असत्य का त्याग करके मुझमें चित्त लगाकर शुभ मुहूर्त में कपिला गौ के पंचगव्य का आचमन करता है, उसका अंतःकरण शुद्ध हो जाता है । भक्तिपूर्वक कपिला गौ का दर्शन करके तथा उसके रँभाने की आवाज सुनकर मनुष्य एक दिन-रात के पापों को नष्ट कर डालता है । जैसे मंत्र के साथ दी हुई औषधि प्रयोग करते ही मनुष्य के रोगों का नाश कर देती है, उसी प्रकार सुपात्र को दी हुई कपिला गौ मनुष्य के सब पापों को तत्काल नष्ट कर देती है।

एक मनुष्य १००० गौओं का दान करे और दूसरा एक ही कपिला गौ को दान में दे तो उन दोनों का फल बराबर है तथा कोई मनुष्य यदि एक कपिला गौ की हत्या कर डाले तो उसे १००० गौओं के वध का पाप लगता है । देवता, पितर, गंधर्व, अप्सराएँ, लोक, द्वीप, समुद्र, गंगा आदि नदियाँ तथा अंगों और यज्ञोंसहित सम्पूर्ण वेद नाना प्रकार के मंत्रों से कपिला गौ की प्रसन्नतापूर्वक स्तुति किया करते हैं । ये पापनाशिनी कपिला गौएँ जिसके घर में मौजूद रहती हैं वहाँ श्री, विजय और विशाल कीर्ति का नित्य निवास होता है।''

ये पापनाशिनी कपिला गौएँ जिसके घर में मौजूद रहती हैं वहाँ श्री, विजय और विशाल कीर्ति का नित्य निवास होता है।

भगवान श्रीकृष्ण द्वारा धर्मराज युधिष्ठिर को दिया गया यह उपदेश हम सबके लिए भी अत्यंत हितकारी है। ❑

दोहों में स्वास्थ्य-सुरक्षा

* **मिश्री कत्था तनिक-सा, चूसें मुँह में डाल ।[1]**
मुँह में छाले हों अगर, दूर होयें तत्काल ।।

* **पुदीना औ' इलायची, लीजै दो-एक ग्राम[2] ।**
खायें इसे उबालकर, उलटी से आराम ।।

* **खट्टा दाड़िम[3] रस, दही, गाजर शाक पकाय ।**
दूर करेगा अर्श[4] को, जो भी इसको खाय ।।

१. दिन में ३-४ बार लें २. पुदीना - दो ग्राम, इलायची - एक ग्राम ३. अनार ४. बवासीर

संतों का संग और उनकी महिमा

महाभारत, उद्योग पर्व (सेनोद्योग पर्व) के १०वें अध्याय में आता है :

सकृत् सतां संगतं लिप्सितव्यं
ततः परं भविता भव्यमेव ।
नातिक्रामेत् सत्पुरुषेण संगतं
तस्मात् सतां संगतं लिप्सितव्यम् ।।

'एक बार साधु-पुरुषों की संगति की

अभिलाषा अवश्य रखनी चाहिए । साधु-पुरुषों का संग प्राप्त होने पर उससे परम कल्याण ही होगा। साधु-पुरुषों के संग की अवहेलना नहीं करनी चाहिए। अतः संतों का संग मिलने की अवश्य इच्छा करे।' (श्लोक : २३)

दृढं सतां संगतं चापि नित्यं
ब्रूयाच्चार्थं ह्यर्थकृच्छ्रेषु धीरः ।
महार्थवत् सत्पुरुषेण संगतं
तस्मात् सन्तं न जिघांसेत धीरः ।।

'सज्जनों (संतों) का संग सुदृढ़ एवं चिरस्थायी होता है । धीर संत-महात्मा संकट के समय हितकर कर्तव्य का ही उपदेश देते हैं। साधु-पुरुषों का संग महान अभीष्ट वस्तुओं का साधक होता है । अतः बुद्धिमान पुरुष को चाहिए कि वह सज्जनों को नष्ट करने की इच्छा न करे।' (२४)

बालकों की शिक्षा कैसी हो ?

- श्री एन. चन्द्रशेखर अय्यर
पूर्व न्यायाधीश, सर्वोच्च न्यायालय

जिस प्रणाली से हमारे बालक बढ़ रहे हैं उसमें कोई मूलतः दोष अवश्य है। मेरी दृष्टि से प्रारम्भिक पाठशालाओं में भी कुछ समय अपनी (हिन्दू) संस्कृति एवं अंतरात्मा के अनुकूल नैतिक मान्यताओं या सूक्तियों तथा सदाचरण के उज्ज्वल आदर्शों के प्रसार में लगाया जाना चाहिए। जीवन के महान सत्य एवं अपने धर्म को प्रदर्शित करनेवाली छोटी-छोटी कथाएँ पढ़ायी जानी चाहिए और इस कार्य के लिए हमारे इतिहास-पुराणों में अत्यधिक रोचक और हृदयग्राही उपदेशात्मक कथाएँ प्रचुर मात्रा में मिलती हैं।

बच्चों को विद्यालयों तथा घर पर प्राचीन एवं अर्वाचीन (वर्तमान के) महापुरुषों के प्रति आदर-सम्मान की शिक्षा अनवरत देनी चाहिए। कुछ दशक पूर्व हमारी माताएँ,

नानियाँ, दादियाँ और बड़ी बहनें हमारे श्रेष्ठ पूर्वपुरुषों की वीरगाथाएँ गाकर या यों ही सुनाना अपना कर्तव्य मानती थीं । आजकल अधिकांश माताएँ-बहनें पश्चिमी पद्धति के रहन-सहन के वशीभूत हो गयी हैं, जिसका परिणाम यह हुआ है कि बच्चों की शिक्षा का भार ऐसी आयाओं और शिक्षकों पर आ पड़ा है जो हिन्दू संस्कृति के सच्चे स्वरूप से एकदम अनभिज्ञ हैं।

हमें किशोर-किशोरियों को यह शिक्षा देनी है कि 'हमारा धर्म महान है और वह हमारे जीवन का मूल आधार है । तुम धर्म को इसी दृष्टि से देखो ।' समस्त देश में इस शिक्षा का अभाव है, जिसके कारण बच्चे अधार्मिकता एवं अनादर के वातावरण **(शेष पृष्ठ ३३ पर...)**

संशय डुबाये, श्रद्धा तारे

- पूज्य बापूजी

हरियाणा के अम्बाला जिले के भोआ गाँव का नम्बरदार (जमींदार) बरसात नहीं थी तब अपने रिश्तेदारों के गाँव गया लेकिन जब लौटा तो बरसाती नदी पूरे जोर से बह रही थी। वह चिंतित हुआ कि 'मैं अपने गाँव कैसे पहुँचूँगा ?' उसके माता-पिता ने शिवभक्ति की महिमा उसे सुना रखी थी और भगवान का भक्त अभक्तों की अपेक्षा धैर्यवान, हिम्मतवान होता है तथा उपाय खोजने के लिए शांत होने की उसकी आदत होती है।

वह नम्बरदार शांत हो गया, 'प्रभु ! मैं क्या करूँ ? जाना जरूर है और रात को इस बियाबान (निर्जन स्थान) में, बरसात में मैं क्या करूँ ?' मन में कोई शुभ संकल्प होता है और उसके साथ जप आदि होता है तो जप आदि के साथ जो आकृति का प्राकृतिक संबंध है, मनोवैज्ञानिक संबंध है, उस सिद्धांत के अनुसार जैसा अभी विज्ञानी बता रहे हैं ऐसी भक्तों व ऋषि-मुनियों के जीवन में हजारों वर्ष पहले कई चमत्कारिक घटनाएँ घटीं।

उसने देखा कि कोई महात्मा आये हैं। बोले : "बच्चा ! उस पार जाना चाहता है ? यह तो बरसाती नदी है, बड़ी तेजी से बह रही है पर चिंता न कर।"

उन महात्मा ने उसके एक हाथ पर 'शि' व दूसरे हाथ पर 'व' लिखा और बोले : "दोनों हाथों को सामने देखता चला जा !"

उसने ऐसा किया तो वह ऐसे चलने लगा मानो पानी में नहीं धरती पर ही जा रहा है। थोड़ा आगे जाने पर उसने सोचा कि 'यह शिव शब्द तो मैं रोज बोलता हूँ, रोज जपता हूँ। मेरे माँ-बाप ने भी बताया... तो इसे हाथों पर 'शि' और 'व' - ऐसे लिखने की क्या बात !'

ज्यों संशय हुआ त्यों वह गोते खाने लगा। महात्माजी ने कहा : "अरे, तू संशय मत कर। वह 'शिव' जो तू रोज बोलता है, वह अलग बात है। अब तू इस 'शि', 'व' को देखे चला जा, नहीं तो डूबेगा।"

उसकी श्रद्धा लड़खड़ा रही थी तो वह स्वयं लड़खड़ा रहा था, श्रद्धा फिर स्थिर हो गयी तो वह भी स्थिर होकर किनारे लग गया। ❑

करें आज शिव से विनती

(महाशिवरात्रि : २४ फरवरी)

आज दिवस है शिवरात्रि का, पावन देखो आया।
शिवस्वरूप गुरु संग पाने, फिर से मन ललचाया ॥
मधुमय ध्यान तुम्हारा गुरुवर, मधुमय ज्ञान तुम्हारा है।
पाना है हमें आत्मज्ञान ही, शिवसंकल्प हमारा है ॥
आयें कितनी ही विपदाएँ, निंदा, विरोध, भूचाल हो।
गुरुज्ञान में लगा के गोता, हम सब होंगे निहाल हो ॥
गुरुज्ञान की महिमा को हम, जन-जन तक पहुँचायेंगे।
गुरुभक्ति की शक्ति से हम, आत्मशिव को रिझायेंगे ॥
सद्गुरु शिव हैं 'स्व' में स्थित, स्तुति-निंदा में रहें अचल।
भाग्य सराहो उनका जिनको, मिले ये विश्वनाथ सचल[1] ॥
सद्गुरु रूप में हरि आकर, आत्मज्ञान का पढ़ाते पाठ।
हर युग में कुछ द्वेषी होते, जो संतों से बाँधते गाँठ ॥
सत्ता-मद में मान के लोभी दक्ष ने शिव की निंदा की।
पतिव्रता माँ साध्वी सती ने, जला दिया तन जिंदा ही ॥
हरि-गुरु निंदा सुने-सुनावे, वह अभागा होता है।
प्राण जाय श्रद्धा नहीं तजता, वह बड़भागी होता है ॥
गुरु-सी समता धर के मन में, जहाँ में पूरे प्रचार करें।
पाकर सच्चाई हर जनता, कुछ तो सच पर विचार करे ॥
गुरु शम्भु ने जगत हेतु हित, ज्ञान का डमरू बजाया है।
मलिन मुरादें दुष्ट जनों की, संत को व्यर्थ फँसाया है ॥
हम सब सद्गुरु के गण हैं, अब हमको हाथ बँटाना है।
संस्कृति की रक्षा में हमको, स्वयं भी घर-घर जाना है ॥
शिवचरणों में विनती मेरी, गुरु में अचल रहे निष्ठा।
मूर्ख, विधर्मी, निंदक की है, बात समान सूकरी विष्ठा ॥
गुरु ही शिव हैं, शिव ही गुरु हैं, सच्ची बात है भाई !
गुरुगीता में भोले बाबा ने, बात सर्वहित में बतलाई ॥
माँ पार्वती की निष्ठा कैसी, दृढ़ संकल्प सुनाया था।
कोटि जन्म में बरहूँ तो शम्भु, न अन्य किसी पे लुभाया था।
ऐसी निष्ठा रहे हमारी, प्रीति सदा गुरुचरणों की।
शिव की शिवा[2] सा अटल रहें, करें आज शिव से विनती ॥

- रामेश्वर मिश्र, अहमदाबाद आश्रम

१. चलते-फिरते शिव २. पार्वतीजी

अनेक रोगों में लाभकारी स्वास्थ्यप्रदायक कलौंजी

कलौंजी पोषक तत्त्वों से भरपूर बेहद उपयोगी व सुगंधित मसाला है, जिसके दाने काले रंग के होते हैं।

यह भोजन का पाचन करनेवाली, भूखवर्धक, वायुशामक, कृमि व दुर्गंध नाशक, कफ-निस्सारक, दर्दनाशक तथा गर्भाशय संकोचक-शुद्धिकर है। यह सूजन को कम करती है। यह हृदय व नेत्र रोगों, कैंसर, मधुमेह, पथरी, रूसी, कृमि, बुखार आदि बीमारियों में उपयोगी है। प्रतिदिन सुबह बासी मुँह ५-७ कलौंजी के दानों को शहद के पानी (१ चम्मच शहद को आधा कप गुनगुने पानी में मिलायें) के साथ पीने से यकृत (लीवर) में नयी कोशिकाएँ बनती हैं एवं वह मजबूत हो जाता है। शरीर की कई समस्याएँ दूर होती हैं, स्वास्थ्य बढ़िया रहता है।

प्रसूति के बाद कलौंजी का उपयोग

प्रसूता को कलौंजी खिलाने से उसके गर्भाशय की शुद्धि होती है, दूध की शुद्धि व वृद्धि होती है, पाचन ठीक रहता है, भूख बढ़ जाती है तथा स्वास्थ्य अच्छा हो जाता है। प्रसूता को प्रसूति-ज्वर, कमरदर्द भी नहीं हो पाता। कलौंजी को उबालकर पीने से प्रसूता के गर्भ की तकलीफें दूर होती हैं।

प्रसूता हेतु सेवन-विधि :

(१) कलौंजी, अजवायन तथा मेथीदानों को समान मात्रा में मिला के ३-४ ग्राम मिश्रण प्रतिदिन सुबह गुनगुने पानी के साथ लें।

(२) ४-५ ग्राम कलौंजी को पानी में उबाल के छानकर भी पी सकते हैं।

अन्य औषधीय प्रयोग

सर्दी-जुकाम, सिरदर्द : इसके बीजों को सेंककर कपड़े में लपेट के सूँघें।

दमा, पसलियों में दर्द व कष्टार्तव : २-२ ग्राम कलौंजी दिन में तीन बार गुनगुने पानी से लें। इससे मासिक धर्म भी बिना कष्ट के खुलकर हो जाता है और खाँसी में भी लाभ होता है।

गठिया व कमरदर्द : उपरोक्त 'प्रसूता हेतु सेवन-विधि (१)' करें तथा कलौंजी को पीस के इसकी लुगदी दर्द के स्थान पर लगायें या इसके तेल की मालिश करें।

कलौंजी का तेल

कलौंजी का सुगंधित तेल जीवाणुनाशक होता है। यह मिर्गी, लकवा, दिमागी कमजोरी में लाभदायक है। जोड़ों अथवा कमर व सिर में दर्द होने पर कलौंजी का तेल लगाने से लाभ होता है। यह बालों को झड़ने से रोकता है, इससे रूसी दूर होती है व बाल मुलायम रहते हैं। बच्चों को पेटदर्द आदि समस्या होने पर इस तेल की २-२ बूँदें पिलाने से लाभ होता है। बड़े ४-४ बूँदें ले सकते हैं।

कलौंजी का असली तेल उपलब्ध न हो तो थोड़ी-सी कलौंजी को तवे पर भूनकर उन्हें जैतून के तेल में डाल के १ सप्ताह के लिए रख दें, इससे कलौंजी के गुण उस तेल में आ जाते हैं।

सावधानी : अधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर में गर्मी बढ़ जाती है। गर्भवती स्त्रियाँ इसका सेवन न करें। लम्बे समय तक लगातार इसका सेवन न करें। ☐

स्वरयोग विज्ञान : महत्ता व उपयोग

(गतांक से आगे)

स्वर विज्ञान से स्वास्थ्य-लाभ

गर्मीसंबंधी रोग : गर्मी, प्यास, बुखार, ४० प्रकार के पित्तसंबंधी रोगों में चन्द्र स्वर चलाने से शरीर में शीतलता बढ़ती है, जिससे गर्मी से उत्पन्न असंतुलन दूर हो जाता है।

कफसंबंधी रोग : सर्दी, जुकाम, खाँसी, दमा आदि कफसंबंधी रोगों में सूर्य स्वर अधिकाधिक चलाने से शरीर में गर्मी बढ़ती है व कफसंबंधी २० प्रकार के रोगों का प्रभाव दूर होता है।

उदर-विकार : जिनको अजीर्ण और कब्ज की शिकायत हो या पेट गड़बड़ रहता हो उन्हें भोजन तभी करना चाहिए जब उनका दाहिना स्वर चल रहा हो । ऐसा नित्य करने व सुबह खाली पेट पानी-प्रयोग (रात का रखा हुआ आधा से डेढ़ गिलास पानी सुबह सूर्योदय से पूर्व पीना) से निश्चित ही उदर-विकार में लाभ होता है।

सिरदर्द या आधासीसी : आधासीसी या सिरदर्द के रोगों में नासिका द्वारा जल खींचना ('जलनेति', विधि हेतु देखें आश्रम की पुस्तक 'योगासन', पृष्ठ ४३) बहुत ही अच्छा है । इससे सिर के सभी रोगों में फायदा होता है । जिस भाग में अधिक दर्द होता है उसके विपरीत नथुने में ४-६ बूँद गाय का शुद्ध घी डालने से भी लाभ होगा।

थकान : शारीरिक थकावट हो तो दाहिनी करवट लेट जायें, जिससे चन्द्र स्वर चालू हो जायेगा और थोड़े समय में शरीर की सारी थकावट दूर हो जायेगी।

स्वर विज्ञान के अनुसार विभिन्न रोगों का अलग-अलग निदान या चिकित्सा जानने की जरूरत नहीं है । देखना चाहिए कि कौन-सा स्वर चलते समय अधिक पीड़ा होती है, उसीको बदल देना चाहिए । इससे बीमारी के अनुकूल शरीर की जो स्थिति थी वह बदल जाती है । बुखार हो, अचानक दमे का दौरा प्रारम्भ हो जाय, छाती, पीठ या शरीर में कहीं पर भी दर्द हो अथवा अन्य कोई तकलीफ हो या बीमारी का वेग जिस समय अत्यंत प्रबल हो रहा हो और रोगी दर्द से छटपटा रहा हो तो उसका चलित स्वर बदलवा देना चाहिए, जिससे उसको तुरंत ही शांति मिलेगी और बढ़ा हुआ कष्ट मिट जायेगा या कम हो जायेगा। ❐

(पृष्ठ ३० का शेष...) में बढ़ रहे हैं और उनमें किसी ध्येय या सिद्धांत की दृढ़ता नहीं है । यदि हम द्वेषियों तथा कुचक्रियों से गुमराह न होकर शुद्ध भाव से अपने धार्मिक ग्रंथों के इतिहास को पढ़ें तो यह स्पष्ट हो जायेगा कि हमें अपने अतीत पर गर्व करने का सर्वथा अधिकार है और इसी महान अतीत के बल पर ही हम उज्ज्वल भविष्य का निर्माण भी कर सकते हैं।

ज्ञानमात्र प्राप्त कर लेना पर्याप्त नहीं है, हमारे बच्चों को ज्ञान के साधनों का साक्षात्कार (प्रत्यक्ष अनुभव) भी कराना आवश्यक है । विज्ञानमात्र पर्याप्त नहीं है, अविचल धार्मिक श्रद्धा भी अपेक्षित है । दूसरी सभ्यताओं के अंधानुकरण में हमने जो विदेशी वातावरण या परिसर अपने चारों ओर बना लिया है उसे हटाना या बदलना होगा और हमें अपनी मूल धरती को फिर से पाना होगा। ❐

१३ साल की पीड़ा पल में गायब

मुझे कोई गम्भीर बीमारी हो गयी थी जिससे मेरा शरीर अकड़ जाता, बुखार आता, दाँत भिंच जाते, दाँतों के बीच जीभ दब जाती थी । किसीको पहचान नहीं पाती थी और बेसुध अवस्था में सबको मारने लगती थी । मेरा शरीर कंकाल-सा हो गया था । दौरे आने के बाद इतनी कमजोरी आ जाती थी कि तीन दिन तक हाथ हिलाने की भी ताकत नहीं रहती थी । डॉक्टरों ने बताया कि ''इसे हिस्टीरिया है और जीवनभर दवाई खानी पड़ेगी ।'' दवाई लेने पर भी दौरे आते थे । १३ साल तक मैं पीड़ा सहती रही ।

पूज्यश्री के एक साधक मेरे पति को **'ऋषि प्रसाद'** पढ़ने हेतु दे गये । मैंने उसमें एक व्यक्ति का अनुभव पढ़ा जिनका बापूजी की कृपा से असाध्य रोग ठीक हो गया था ।

मैंने शरणागत भाव से प्रार्थना की, 'बापूजी ! आपकी कृपा से जब उन व्यक्ति का रोग ठीक हो सकता है तो मेरा क्यों नहीं ? मैं कोई दवा नहीं लूँगी, अब मुझे जीवित रखो या मरने दो, आपकी मर्जी ।' गुरुदेव ने प्रार्थना सुन ली । आज २० साल हो गये, उसके बाद आज तक मुझे कभी हिस्टीरिया का दौरा नहीं पड़ा । ऋषि प्रसाद के घर में आनेमात्र से इतना बड़ा लाभ हुआ, साथ ही बरकत भी खूब हुई । ऋषि प्रसाद में ब्रह्मचर्य-महिमा पढ़ी तो पूज्यश्री के दर्शन होने तक ब्रह्मचर्य व्रत ले लिया ।

मैं चाय बहुत पीती थी मगर 'ऋषि प्रसाद' में पढ़ा कि 'चाय से बहुत नुकसान होता है ।' तो पूज्यश्री की तस्वीर के आगे प्रार्थना की, 'बापूजी ! चाय नहीं छूटती, मैं क्या करूँ ?' पूज्यश्री ने प्रेरणा दी 'चाय का कप उँडेल दे ।' उसी समय मैंने कप उँडेल दिया । बस, उसके बाद मुझे कभी

चाय पीने की इच्छा नहीं हुई । बापूजी आप दया के सागर हैं, सबका कल्याण चाहते हैं । प्राणिमात्र आपका अंग है और 'ऋषि प्रसाद' तो मानो आपका स्वरूप ही है ।

- पुष्पाबेन नायक, अहमदाबाद

सचल दूरभाष : ९४०८६१५६८६

संत सम्मान व अपमान का परिणाम

मैं एक शक्कर मिल में लैब केमिस्ट के पद पर कार्यरत था । मैंने पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा ली है और प्रतिदिन निष्ठापूर्वक जप करता हूँ । जब पूज्य बापूजी को षड्यंत्र के तहत झूठे केस में फँसाया गया था, उस समय शक्कर मिल के लगभग ६०० कर्मचारियों की वेतनवृद्धि होनेवाली थी । उनमें से ५९० कर्मचारी मीडिया की झूठी खबरें सुनकर दिन-रात बापूजी के बारे में गलत-सलत बकते रहते थे । मैं उनको समझाता था, 'किन्हीं संत के लिए अपमानजनक शब्द बोलकर आप लोग क्यों अपने लिए मुसीबत बुला रहे हो ?' पर कोई नहीं मानता था । सरकार द्वारा वेतनवृद्धि की घोषणा हुई तो मिल में ढोल बजे, पटाखे फोड़े गये, नाच हुआ पर जब वेतन नियमावली सामने आयी तो पता **(शेष पृष्ठ ३७ पर...)**

पाश्चात्य कल्चर से बचाकर अध्यात्म की ओर प्रेरित करनेवाला

विश्वगुरु भारत कार्यक्रम

२५ दिसम्बर से १ जनवरी के दौरान शराब आदि नशीले पदार्थों का सेवन, आत्महत्या जैसी घटनाएँ, युवाधन की तबाही एवं अवांछनीय कृत्य खूब होते हैं । इनसे समाज को बचाने हेतु पूज्य बापूजी द्वारा वर्ष २०१५ से शुरू किये गये विश्वगुरु भारत कार्यक्रम का इस वर्ष व्यापक प्रचार-प्रसार हुआ । आश्रम के सभी संगठनों व पूज्यश्री के शिष्यों द्वारा इसके अंतर्गत तुलसी-पूजन, जपमाला-पूजन, गौ-पूजन, संकीर्तन यात्राएँ, हवन, विद्यार्थी उज्ज्वल भविष्य निर्माण शिविर, राष्ट्र जागृति यात्राएँ, व्यसनमुक्ति अभियान आदि समाजोत्थान के विभिन्न प्रकल्प बड़े स्तर पर किये गये । इन कार्यक्रमों में विभिन्न वर्गों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया । विभिन्न क्षेत्रों में पदस्थ अधिकारीगण व समाज के प्रतिनिधियों ने भी इन कार्यक्रमों में भाग लिया व इनकी सराहना की ।

७ दिवसीय जप-अनुष्ठान शिविर सुसम्पन्न

महिलाओं की शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक व आध्यात्मिक उन्नति हेतु महिला उत्थान मंडल द्वारा अनेक कार्यक्रम सतत आयोजित किये जाते रहे हैं । इसी कड़ी में २५ से ३१ दिसम्बर तक महिला उत्थान आश्रम, अहमदाबाद में ७ दिवसीय 'चलें स्व की ओर...' जप-अनुष्ठान शिविर का आयोजन किया गया । साध्वी रेखा बहन के सान्निध्य में हुए इस शिविर में भारत के १४ राज्यों से आयी हुई बहनों ने भाग लिया । शिविरार्थी बहनों ने प्रतिदिन शाम की संध्या के समय मुख्य आश्रम में श्री वासुदेवानंदजी के प्रवचनों का लाभ लिया । इस शिविर में शिविरार्थी बहनों को पूज्य बापूजी के चुने हुए सत्संग, ध्यान, यौगिक प्रयोग, प्राणायाम, योगासन, सुखमय गृहस्थ-जीवन की कुंजियाँ आदि का लाभ दिलाकर सर्वांगीण विकास हेतु उनका पथ-प्रदर्शन किया गया । अनुभवी चिकित्सकों द्वारा स्वस्थ रहने के उपाय बताये गये । महिला उत्थान मंडल द्वारा गर्भस्थ शिशु को संस्कारित करने हेतु चलाये जानेवाले गर्भ संस्कार केन्द्रों के संचालन हेतु महिलाओं को विशेष प्रशिक्षण भी दिया गया । शिविर के पूर्णाहुति सत्र में पूज्य बापूजी का संदेश आया, जिसको सुनकर शिविरार्थी बहनों के भाव उमड़ पड़े और बापूजी की याद में सम्पूर्ण वातावरण

उत्तरायण पर्व पर हुआ 'ऋषि प्रसाद-ऋषि दर्शन' सम्मेलन

उत्तरायण पर्व के निमित्त अहमदाबाद आश्रम में हुए दो दिवसीय शिविर में भाग लेने देशभर के चुनिंदा साधक पहुँचे थे। शिविरार्थियों ने पूज्यश्री के आध्यात्मिक स्पंदनों से युक्त आश्रम की पवित्र भूमि के वातावरण में जप, ध्यान, त्रिकाल संध्या-वंदन, प्रवचनों के साथ-साथ पूज्य बापूजी के विडियो सत्संग का भी लाभ लिया। मकर संक्रांति के पुण्यकाल में भगवान सूर्यदेव के 'आदित्यहृदय स्तोत्र' का पाठ किया गया। इस दिन रोग व पाप नाशक पंचगव्य भी पिलाया गया।

१४ व १५ जनवरी को हुए 'अखिल भारतीय वार्षिक ऋषि प्रसाद-ऋषि दर्शन सम्मेलन' में 'ऋषि प्रसाद' के सेवाधारियों व अन्य साधकों ने भाग लिया। घर-घर जाकर ऋषि प्रसाद व ऋषि दर्शन के सदस्य बनानेवाले पुण्यात्माओं ने सेवा से जीवन में हुए परिवर्तन व अनुभव बताये। गुरुकुल के बच्चों द्वारा सेवा-महिमा को उजागर करती हुई नृत्य-नाटिका भी प्रस्तुत की गयी।

सम्मेलन में साधकों ने संकल्प लिया कि 'इस वर्ष में हम गुरु-अमृतवाणी एवं सुखमय जीवन का प्रसाद 'ऋषि प्रसाद व ऋषि दर्शन' जन-जन तक पहुँचाने की इस सेवा को और भी गतिशील बनायेंगे।' ऋषि प्रसाद के सदस्य बनाने का संकल्प लेनेवाले साधकों ने प्रसादरूप में स्मृतिचिह्न तथा रक्षासूत्र पाकर अत्यधिक आनंद का अनुभव किया। सभीने बापूजी के प्रेरक संदेशों से भरे सत्संग का लाभ लिया।

(तस्वीरों हेतु देखें आवरण पृष्ठ)

* इस बार २५ दिसम्बर को ट्विटर पर 'तुलसी पूजन दिवस' विषय टॉप ट्रेंड्स में रहा।

(ऋषि प्रसाद प्रतिनिधि : गलेश्वर यादव)

एक सूत्र से मिली सफलता

मीडिया के द्वारा फैलायी गयी गंदगी के कारण मैं संकोचवश सदस्यों के नवीनीकरण हेतु नहीं निकल पा रहा था। एक दिन मेरे एक मित्र ने पूछा : ''अब आप ऋषि प्रसाद क्यों नहीं लाते ?'' मैंने कहा : ''आपका शुल्क समाप्त हो गया है।'' उन्होंने तुरंत ६० रुपये निकालकर दे दिये।

मैंने सोचा, 'जब एक सदस्य दे सकता है तो दूसरे क्यों नहीं दे सकते !' बस, मुझे सूत्र प्राप्त हो गया कि 'एक बार पूछने में क्या हर्ज है ?' और मैं उत्साह व तत्परता से सेवा में लग गया। परिणाम यह हुआ कि अब तक मैं ३२५ सदस्यों का नवीनीकरण कर चुका हूँ। मुझे प्रसादरूप में स्मृतिचिह्न, बापूजी के श्रीचित्रवाली घड़ी, पूज्यश्री द्वारा स्पर्श की हुई रुद्राक्ष-माला, रक्षासूत्र आदि पुरस्कार प्राप्त हो चुके हैं। जो लोग सदस्य नहीं बनते उन्हें मैं ५-५ रुपये लेकर भी ऋषि प्रसाद पहुँचाता हूँ। सभी सेवादारों से मेरी प्रार्थना है कि जिन सदस्यों की सदस्यता समाप्त हो चुकी है उनके यहाँ एक बार अवश्य जायें। **- रमेश कुमार जुनेजा, मुंगेली (छ.ग.)**

सचल दूरभाष : ९०३९२९५६६०

आपकी महिमा कहाँ तक गाऊँ ?

- संत ज्ञानेश्वरजी

संत ज्ञानेश्वरजी 'ज्ञानेश्वरी गीता' के १८वें अध्याय में श्रीगुरुराज का स्तवन करते हैं :

जयजय देव निर्मळ ।... ...भवध्वंस ।।१-५।।

'हे निर्मल देव ! आपकी जय हो, जय हो ! आप अपने भक्तों का सर्वथा हित करते हैं तथा आप ही जन्म और जरा रूपी मेघों के समूह का नाश करनेवाले प्रभंजन प्रबल वायु हैं। हे प्रबल देव ! समस्त अशुभों का नाश आप ही करते हैं और वेद-शास्त्ररूपी वृक्ष के जो फल हैं, उन फलों के दाता भी आप ही हैं। हे स्वयंपूर्ण देव ! आपका प्रेम सदा विरक्तों पर रहता है। काल के सामर्थ्य को भी आप ही रोकते हैं तथा इतना होने पर भी आप समस्त कलाओं से परे हैं।

हे अज़ेय देव ! आप उत्कट अत्यानंद को स्फूर्ति प्रदान करनेवाले हैं । समस्त प्रकार के दोषों का आप सदा नाश करते रहते हैं । आप विश्व के मूलाधार हैं। हे स्वयंप्रकाश देव ! आप ही इस जगतरूपी मेघ को आश्रय प्रदान करनेवाले आकाश हैं।'

जयजय देवैकरूप ।... ...निर्विशेषा ।।८-११।।

'हे एकस्वरूप देव ! कामरूपी सर्प का गर्व हरण करनेवाले, भक्तों के भक्तिरूपी मंदिर को प्रकाशित करनेवाले दीपक तथा ताप का शमन करनेवाले आप ही हैं। हे अद्वितीय परमेश्वर ! जिनकी शांति और विरक्ति पूर्णता को प्राप्त हुई होती है, उन्हें आप अत्यंत प्रिय होते हैं। आप अपने भक्तजनों के अधीन होते हैं। माया के लिए आपका स्वरूप अगम्य है।

हे श्रीगुरुरूपी देव ! आप ऐसे विलक्षण फल प्रदान करनेवाले कल्पवृक्ष हैं, जो कल्पना से परे है । आप ऐसी उर्वराभूमि हैं जिसमें आत्मज्ञानरूपी वृक्ष का बीज उगता है और उसमें अंकुर निकलते हैं । हे गुरुराज ! आपकी जय हो, जय हो ! हे भेदरहित श्रीगुरु ! परंतु आप ऐसे हैं कि आपके विशिष्ट लक्षण मन के द्वारा ज्ञेय नहीं हो सकते और न वाणी के द्वारा उनका उच्चारण ही हो सकता है । अतएव आपके उद्देश्य से नाना प्रकार के शब्दों की योजना करके मैं आपके स्तोत्रों की कहाँ तक रचना करूँ !' ❑

(पृष्ठ ३४ का शेष...) चला कि वेतन मात्र ५०-१०० रुपये तक बढ़ा है।

दूसरी तरफ मेरे ऊपर बापूजी की ऐसी कृपा बरसी कि पूरी मिल में केवल मेरा ही प्रमोशन हुआ और वेतन १७ हजार से बढ़कर ३० हजार हो गया । मैं कर्मचारी से अधिकारी बन गया और बाकी के लोग देखते रह गये । संत के सम्मान और अपमान का परिणाम मैंने अपनी आँखों से देखा है।

- रोहिताश कुमार
नानौता, जि. सहारनपुर (उ.प्र.)
सचल दूरभाष : ८६५०६९२५२८

ऋषि प्रसाद

मासिक प्रकाशन

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५
आजीवन	₹ ५००	---

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

Subscribe now :

www.rishiprasad.org/subscribe

Or Scan Code

Visit us :

www.rishiprasad.org

Or Scan Code

ऋषि दर्शन

मासिक विडियो मैगजीन

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

अवधि	भारत में	विदेशों में
वार्षिक	₹ ४५०	US $ 50
पंचवार्षिक	₹ १९००	US $ 200

Subscribe now :

www.rishidarshan.org/subscribe

Or Scan Code

Visit us :

www.rishidarshan.org

Or Scan Code

अमृतबिंदु

इच्छापूर्ति में जो फिसलते हैं वे खोखले हो जाते हैं। इच्छा-अपूर्ति में जो दुःखी होते हैं वे नीरस हो जाते हैं लेकिन जो भगवान में प्रसन्न रहते हैं, इच्छापूर्ति हुई तो क्या, अपूर्ति हुई तो क्या - हर हाल में खुश रहते हैं, वे समतावान ब्रह्मज्ञान के सिंहासन तक पहुँच जाते हैं।

'ईश्वरप्राप्ति के सरल साधन' वीसीडी-संग्रह

आत्मसुख, आत्मज्ञान, आत्मयोग, वास्तविक आराम, चित्त की विश्रांति

इनमें आप पायेंगे : ❊ जीवन में दुःख क्यों आता है और सुख कैसे बढ़ता है ? ❊ कैसे होती है ईश्वर-तत्त्व की अनुभूति ? ❊ क्या है आत्मयोग ? ❊ एक ऐसा आराम पाने की युक्ति जिसके बिना आप पूर्ण सुखी नहीं हो सकते। ❊ चित्त की विश्रांति पाने के उपाय व लाभ।

वीसीडी-संग्रह का मूल्य : ₹ १९० (डाक खर्च सहित)

मानव-जाति के लिए परम कल्याणकारक 'कल्याणनिधि'

१६ पुस्तकों का समुच्चय १ पुस्तक में

(१) जीवन विकास (२) इष्टसिद्धि (३) जीते-जी मुक्ति (४) निश्चिंत जीवन (५) शीघ्र ईश्वरप्राप्ति (६) महान नारी (७) गीता प्रसाद (८) सामर्थ्य स्रोत (९) तू गुलाब होकर महक (१०) योगासन (११) पुरुषार्थ परमदेव (१२) नशे से सावधान (१३) प्रसाद (१४) मधुर व्यवहार (१५) प्रभु ! परम प्रकाश की ओर ले चल (१६) योगयात्रा-१

इसमें आप पायेंगे : ❊ आत्मकल्याण में विलम्ब क्यों ? ❊ कैसे होता है महापातकों का नाश ? ❊ चिंता से निश्चिंतता की ओर ❊ सर्व बंधनों से मुक्ति का उपाय ❊ कौन नारी पृथ्वी को पवित्र करती है ? ❊ तीन दुर्लभ चीजें ❊ गुरु-आज्ञापालन का चमत्कार ❊ एक ही झटके में कैसे होती है व्यसन से मुक्ति ?

मूल्य : ₹ १८० (डाक खर्च ३० रुपये अलग से)

कर्मयोग दैनंदिनी (डायरी) २०१७ (₹ ५५)

अमृत के घूँट (₹ ४)

मुक्ति का सहज मार्ग (₹ ११)

बिल्कुल मुफ्त !

स्वास्थ्यप्रद व गुणकारी पलाश-फूलों का रंग

पलाश के फूल हमारे तन-मन-मति और पाचनतंत्र को पुष्ट करते हैं। इनका प्राकृतिक नारंगी रंग रक्त-संचार तथा रोगप्रतिकारक शक्ति, मानसिक व इच्छा शक्ति एवं गर्मी सहने की शक्ति को बढ़ाता है। यह कफ, पित्त, दाह, सकष्ट मूत्र-प्रवृत्ति, वायुसंबंधी ८० प्रकार की बीमारियाँ, रक्तदोष तथा शरीर की अनावश्यक गर्मी का नाश करता है। शरीर की सप्तधातुओं व सप्तरंगों को संतुलित तथा त्वचा की सुरक्षा करता है। इससे वर्षभर रोगप्रतिकारक शक्ति मजबूत बनी रहती है तथा मानसिक संतुलन बना रहता है। यह सूर्य की तीक्ष्ण किरणों के दुष्प्रभाव तथा मौसम-परिवर्तन से प्रकुपित होनेवाले रोगों से रक्षा करता है।

प्रयोग-विधि : स्नान या रंग हेतु एक बाल्टी पानी में आधा पैकेट चूर्ण भिगो दें। लगभग १ घंटे बाद मसल-छानकर होली खेलें अथवा स्नान करके इसके उत्तम गुणों का लाभ उठायें।

मूल्य : ₹ १०

होली पर केमिकल रंगों के दुष्परिणामों से बचें-बचायें। अपने व औरों के स्वास्थ्य हेतु पलाश-फूलों का रंग अपनायें ॥

(अन्य प्राकृतिक रंग बनाने की विधि जानने हेतु पढ़ें ऋषि प्रसाद, मार्च २०१६, पृष्ठ १२)

उपरोक्त वीसीडी-संग्रह, सत्साहित्य एवं रंग आप अपने नजदीकी संत श्री आशारामजी आश्रम या समिति के सेवाकेन्द्र से प्राप्त कर सकते हैं। अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क : ९२१८११२२३३ ई-मेल : hariomcare@gmail.com

रजिस्टर्ड पोस्ट से मँगवाने हेतु पता : सत्साहित्य मंदिर, संत श्री आशारामजी आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद-५.
सम्पर्क : (०७९) ३९८७७७३० ई-मेल : satsahityamandir@gmail.com

उत्तरायण पर अहमदाबाद में हुए 'ऋषि प्रसाद-ऋषि दर्शन वार्षिक सम्मेलन' में सेवा का संकल्प लेते पुण्यात्मा

RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2015-17
WPP LIC No. U (C)-232/2015-17
Posting at ND PSO on
10th & 11th of E.M.
Date of Publication: 1st Feb 2017

भक्ति व गुरुज्ञान फैलाने की प्रेरणा देनेवाले 'ऋषि प्रसाद-ऋषि दर्शन सम्मेलन'

गरीब, मोहताज व जरूरतमंदों तक पहुँच रहीं रोजमर्रा की चीजें

आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें ।

छिंदवाड़ा गुरुकुल के २ प्रोजेक्ट्स सीबीएसई द्वारा राष्ट्रस्तरीय प्रदर्शनी हेतु चयनित

फ्लैश लाइट यूजिंग डेड बैटरी (अनुपयोगी मृत शुष्क सेल से एल.ई.डी. को १२ घंटे प्रकाशित करके दिखाया ।)

आयन थ्रस्टर (बिना ईंधन और विद्युत मोटर के विमान मॉडल को उड़ा के दिखाया ।)